

RÉFLEX'O FORMATIONS

FORMATION PROFESSIONNELLE

Réflexologie faciale et crânienne

Marmathérapie • Anatomie • Vision MTC • Cartographies • Protocoles

LIVRET
PÉDAGOGIQUE
UNIFIÉ

Apports théoriques, réflexologiques et énergétiques • Techniques manuelles • Points majeurs • Protocoles professionnels

Auteure et formatrice : Floriane Poncet-Botella

Réflex'O Formations • Édition harmonisée 2026

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de transmettre une méthode structurée de réflexologie faciale intégrant les bases théoriques, l'anatomie appliquée, la cartographie réflexe, les gestes techniques, les protocoles de séance et une lecture énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise.

L'approche Reflex'O Formations place le praticien dans une posture globale : observer, écouter, adapter, accompagner, sécuriser. La technique n'est jamais isolée du terrain de la personne, de son état nerveux, de son hygiène de vie et de son vécu émotionnel.

Posture professionnelle	Le praticien ne pose pas de diagnostic médical. Il accompagne le bien-être, la détente, la régulation du stress, la conscience corporelle et l'équilibre global. Toute situation préoccupante, douloureuse, inhabituelle ou évolutive doit être orientée vers un professionnel de santé.
--------------------------------	--

Compétences visées

- Comprendre les fondements de la réflexologie faciale et son intérêt dans une approche globale.
- Repérer les principales zones réflexes du visage et les adapter à un objectif d'accompagnement.
- Connaître les bases anatomiques utiles : peau, muscles, nerfs, vascularisation, drainage lymphatique.
- Maîtriser les gestes de base : effleurage, lissage, pression, cercle, vibration douce, drainage.
- Construire une séance complète, sécurisée et cohérente.
- Intégrer une lecture MTC : Yin/Yang, Qi, méridiens, 5 éléments, organes et émotions.
- Proposer des protocoles simples pour le stress, le sommeil, la digestion, les tensions et la vitalité.
- Adopter une posture éthique : consentement, écoute, limites, orientation et suivi.

SOMMAIRE

1. Cadre, sécurité et posture du praticien
2. Fondements et histoire de la réflexologie faciale et crânienne
3. Anatomie appliquée au crâne et au visage
4. Cartographies réflexes du visage
5. Techniques manuelles, outils et qualité du toucher
6. Ouverture, synchronisation et drainage préparatoire
7. Vision MTC : Yin, Yang, méridiens et 5 éléments
8. Méridiens et points d'acupression du visage
9. Construire une séance professionnelle
10. Protocoles pratiques détaillés
11. Cas pédagogiques et synthèse de pratique
12. Lecture psycho-émotionnelle du visage
13. Auto-massages et fatigue oculaire
14. Fiches pratiques
15. Annexes et bibliographie indicative

1. CADRE, SÉCURITÉ ET POSTURE DU PRATICIEN

La réflexologie faciale est une pratique manuelle de bien-être qui utilise les zones réflexes du visage afin de favoriser la détente, la circulation, la conscience corporelle et l'équilibre global. Le visage étant une zone sensible, expressive et émotionnelle, la qualité de présence du praticien est aussi importante que sa technique.

Le cadre de séance

- Expliquer clairement le déroulement avant de commencer.
- Demander le consentement pour le contact du visage, du cou et du cuir chevelu si inclus.
- Observer les signes de crispation : mâchoire serrée, respiration courte, froncement, retrait.
- Adapter immédiatement la pression si la personne signale une gêne.
- Clore la séance avec un temps de retour au calme et un échange verbal.

Précautions et contre-indications

Situation	Conduite à tenir
Fièvre, infection aiguë, état inflammatoire important	Reporter la séance.
Plaies, brûlures, lésions cutanées, eczéma actif, herpès labial	Éviter la zone ou reporter selon l'étendue.
Intervention récente du visage, injections esthétiques récentes	Respecter le délai indiqué par le praticien de santé.
Sinusite aiguë douloureuse, migraine intense, douleur inhabituelle	Ne pas stimuler fortement ; orienter si nécessaire.
Grossesse	Séance douce possible si confortable ; éviter les stimulations fortes et prolongées de points énergétiques puissants.
Trouble neurologique, cancer évolutif, pathologie lourde	Adapter avec prudence, rester dans le confort.

Réactions possibles après une séance

- Grande fatigue avec un désir insurmontable de dormir
- Etat émotionnel changeant (tristesse ou euphorie)
- Accès fébriles de courte durée
- Démangeaisons, nervosité
- Petite crise émotionnelle (excès de colère, de rire ou de pleurs)

2. FONDEMENTS ET HISTOIRE DE LA RÉFLEXOLOGIE FACIALE ET CRÂNIENNE

Introduction :

La réflexologie faciale repose sur l'idée que le visage peut être utilisé comme une zone de projection du corps. Certaines zones du visage sont travaillées comme des reflets fonctionnels : système nerveux, respiration, digestion, sphère émotionnelle, drainage, tensions musculaires, vitalité.

Cette approche ne cherche pas à isoler un organe de manière mécanique. Elle utilise le visage comme une porte d'entrée sensible vers la détente, l'équilibre neurovégétatif et l'écoute globale du terrain.

Origine de la réflexologie ?

Existante depuis des milliers d'années, notamment dans certains pays asiatiques, c'est une méthode naturelle qui s'appuie sur l'autorégulation du corps humain. Cette pratique nous explique que sur le crâne, le visage et les pieds, il existe une représentation du corps et de certains organes en miniature. Appuyer sur certaines de ces zones permet alors de localiser les maux et de rétablir un certain équilibre. C'est le système nerveux qui est stimulé par de petites pressions et qui va actionner des réponses physiologiques.

La réflexologie aurait commencé à être pratiquée 2000 ans avant Jésus-Christ dans le pays Egyptien. C'est d'abord par la réflexologie plantaire que cette technique apparaît. En effet, en Asie, l'empreinte de Bouddha est représentée avec plusieurs petites cases, chacune représentant une partie différente du corps humain. Au XXème siècle, un médecin américain s'intéresse à cette pratique. Il "découpe" le corps humain sur plusieurs zones, ce qu'il appelle la thérapie zonale. Il remarque qu'une pression sur un orteil a un effet anti-douleur. Il commence alors à utiliser cette thérapie sur des opérations ORL. En 1930, Eunice Ingham détaille ces zones et propose une cartographie sur laquelle tout le corps est représenté sur les mains et les pieds. S'en suit quelques années plus tard la même hypothèse pour le crâne et le visage.

La réflexologie crânienne et faciale

Il n'y aurait pas moins de 300 zones réflexes sur le crâne et le visage qui correspondent toutes à une partie du corps humain. Avec cette technique, il est possible de soulager l'ensemble du corps de tous ses maux. Très réputée pour ses effets relaxants, la réflexologie crânienne et faciale procure une sensation de bien-être psychique. Elle est particulièrement efficace pour les douleurs dorsales, les troubles digestifs et prémenstruels.

Les grands principes

Principe	Explication pédagogique	Application pratique
Projection	Une zone du visage peut représenter une fonction ou une région corporelle.	Travailler le front pour la détente mentale, les joues pour le souffle et la digestion émotionnelle.
Stimulation	Le contact précis réveille l'information sensorielle et la circulation locale.	Pressions douces, cercles, vibrations légères.
Régulation	Le rythme lent et répétitif favorise la bascule parasympathique.	Lissage et reptation lente.
Observation	La peau, la chaleur, les tensions et les réactions renseignent sur l'état du moment.	Noter sans conclure : rougeur, froideur, crispation, relâchement.
Individualisation	Un protocole n'est jamais figé : il s'adapte à la personne.	Choisir 2 ou 3 objectifs maximum par séance.

Effets recherchés en accompagnement bien-être

- Détente profonde du visage et du mental.
- Relâchement des tensions des mâchoires, des tempes et du front.
- Soutien du sommeil par apaisement du système nerveux.
- Sensation de respiration plus ample et de visage plus ouvert.
- Accompagnement du stress et des émotions par un toucher sécurisant.
- Amélioration du confort digestif par travail réflexe et relâchement neurovégétatif.
- Reconnexion corporelle : la personne ressent mieux ses tensions, ses appuis et sa respiration.

Fonctionnement de la Réflexologie :

Notre tête est remplie d'une énergie, un champ électromagnétique, qui englobe tout notre positif et notre négatif.

Les muscles du visage sont constamment sollicités.

Ils réagissent à nos pensées, à notre stress et figent nos émotions.

La réflexologie faciale repose les traits fatigués et redonne de l'éclat au visage.

Elle améliore la circulation sanguine et stimule les échanges cellulaires.

Lors de ce massage, les points réflexes sont stimulés, ce qui permet un travail général sur tout l'organisme.

Il y aura donc un effet calmant, antalgique et anti inflammatoire.

Il renforcera les défenses immunitaires, favorise la digestion, le sommeil et atténuera votre stress

C'est une méthodologie non intrusive.

Le visage reflète nos états physiologiques et psychologiques. Chaque point réflexe est un émetteur-récepteur en connexion avec le cerveau. Le visage est très proche de celui-ci.

Richement vascularisé, il est pourvu de nombreuses terminaisons nerveuses.

On obtient par des techniques de stimulation, sur des points ou des zones réflexes du visage, des résultats efficaces et immédiats, dans le traitement d'un grand nombre de maux.

La réflexologie faciale permet de prendre en charge les troubles fonctionnels en mobilisant les processus naturels d'autorégulation.

Elle redonne de l'éclat au visage tout en apportant une diminution des tensions.

Cette méthode de soin est à la fois curative et préventive, intervenant sur la régulation de l'organisme.

En autostimulation, la réflexothérapie faciale est très efficace.

3. ANATOMIE APPLIQUÉE AU CRÂNE ET AU VISAGE

Le visage est une zone très innervée, vascularisée et expressive. Il rassemble des muscles fins, des fascias, des terminaisons nerveuses, des vaisseaux sanguins, des relais lymphatiques et de nombreuses expressions émotionnelles. Le praticien doit connaître ces éléments pour adapter son toucher.

Les tissus travaillés

Structure	Rôle	Incidence pour la pratique
Peau	Protection, sensibilité, thermorégulation, expression du terrain.	Toucher léger, éviter toute friction excessive, respecter les peaux réactives.
Muscles pièces	Expression du visage, sourire, froncement, crispation.	Relâcher front, orbiculaires, masséters, tempes par gestes lents.
Fascias	Continuité tissulaire, mobilité, glissements.	Préférer des lissages progressifs et une pression qui écoute la résistance.
Nerfs	Sensibilité et motricité ; lien au système nerveux autonome.	Jamais de douleur vive ; travailler avec douceur et précision.
Vaisseaux sanguins	Apport d'oxygène et nutriments.	Éviter les pressions fortes sur les fragilités vasculaires.
Lymphatiques	Drainage des liquides et déchets métaboliques.	Lissages doux vers les ganglions pré-auriculaires, sous-mandibulaires et cervicaux.

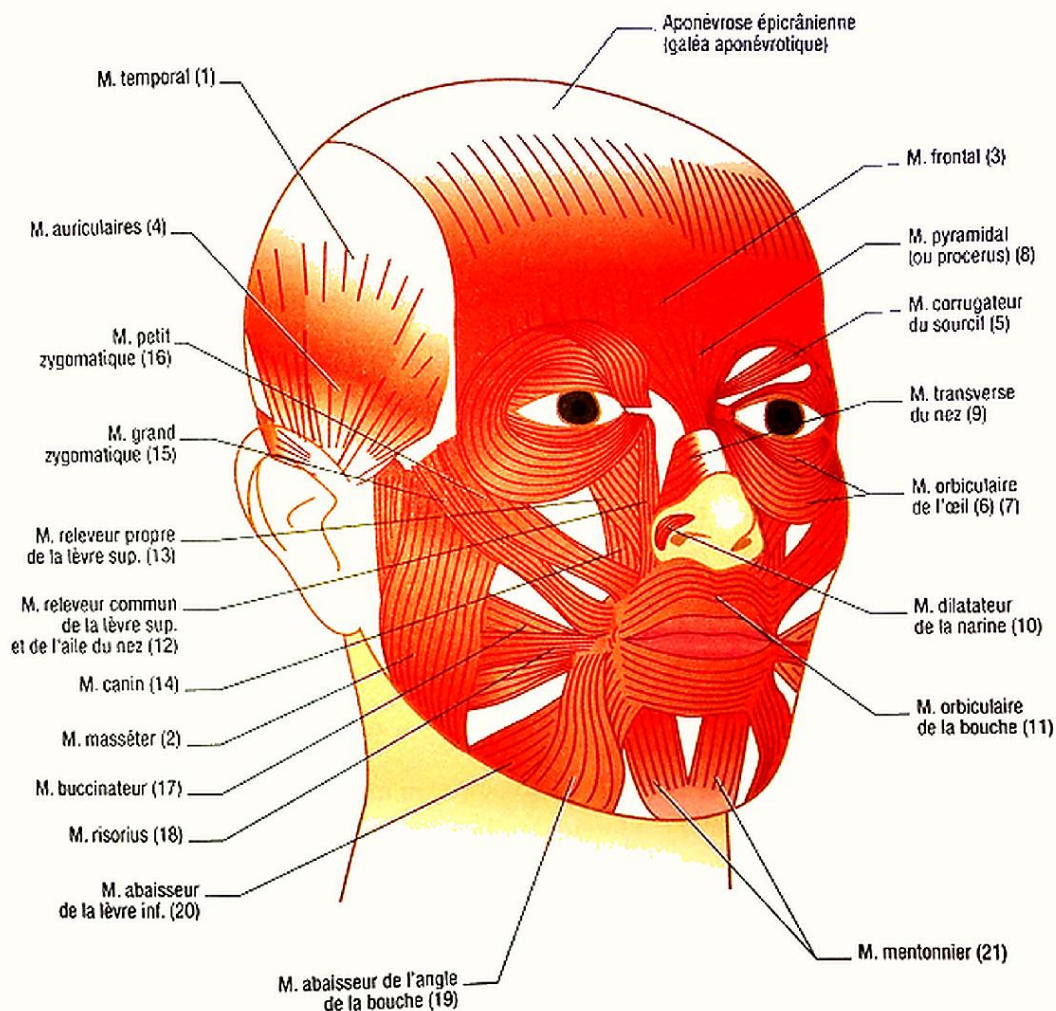
Repères musculaires importants

- Frontal : zone du front, souvent liée aux préoccupations et à la surcharge mentale, travail sur l'élément Terre.
- Orbiculaires des yeux : fatigue visuelle, crispation, tension du regard, se référer aussi au foie et VB (Bois).
- Corrugateurs : rides du lion, effort mental, contrariété. Ouverture du 3ème œil.
- Zygomatiques : expression du sourire, relâchement émotionnel.
- Masséters : mâchoire serrée, bruxisme, stress, colère contenue.
- Temporal : tension des tempes, céphalées de tension, agitation mentale.
- Orbiculaire de la bouche : parole, retenue, digestion émotionnelle.

Les muscles du visage

Anatomie fonctionnelle - repérage pédagogique

21 MUSCLES REPÉRÉS



REPÈRES FONCTIONNELS

CRÂNE & FRONT

Épicroâne • temporal
Frontal • auriculaires
Tension et mobilité du scalp

REGARD & NEZ

Orbiculaires • corrugateur
Pyramidal • muscles du nez
Mimique du regard et du nez

BOUCHE & MÂCHOIRE

Zygomatiques • masséter
Buccinateur • orbiculaire
Expression et mastication

Réflex'O Formations • Floriane Poncet-Botella

Support pédagogique de repérage anatomique

© Floriane Poncet-Botella - Reproduction, copie et diffusion interdites sans autorisation.

Planche pédagogique — Les muscles du visage et leurs principaux repères fonctionnels.

Notre tête : apprendre à la connaître

Localisation du crâne

Le crâne est l'os de la tête, dont la fonction principale est de protéger le cerveau. Le seul autre os de la tête est l'os hyoïde.

Le crâne communique avec les vertèbres au niveau du trou occipital.

Structure du crâne

Le crâne mesure en moyenne 21 à 22 centimètres de long pour 17 centimètres de large. Considéré comme un os à part entière, il est en réalité composé de huit os qui se sont soudés au cours de l'enfance. Les sutures sont d'ailleurs toujours visibles à l'âge adulte.

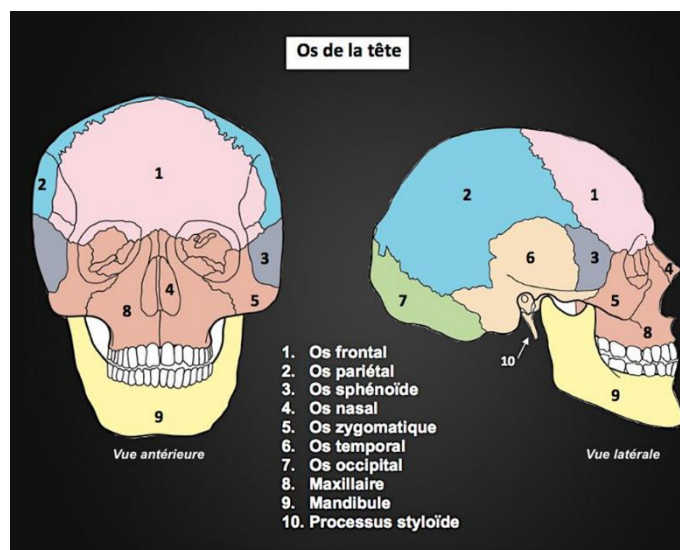
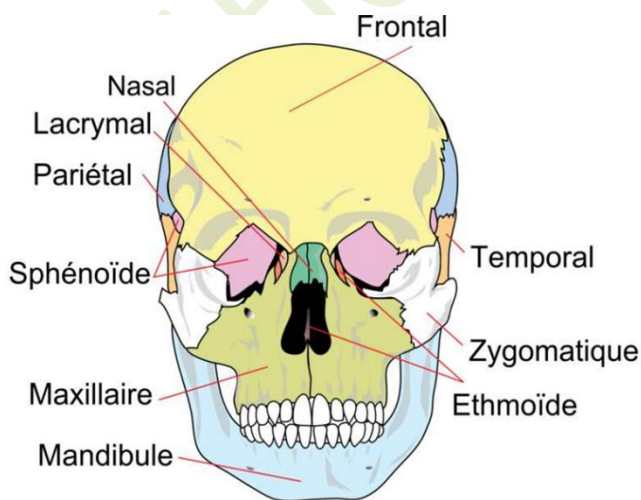
Les os structuraux comprennent :

- L'os occipital situé à l'arrière et à la base inférieure du crâne qui contient le trou permettant la liaison avec les vertèbres ;
- L'os frontal, situé à l'avant du crâne ;
- Les deux os pariétaux, situés latéralement et haut ;
- Les deux os temporaux, situés sous les os pariétaux ;
- Le sphénoïde et l'ethmoïde, plus internes, participent à la formation de la cavité sinusale.

D'autres os sont parfois considérés comme appartenant au crâne, notamment :

- Le maxillaire inférieur qui est mobile ;
- Des petits os fonctionnels, notamment les os de l'oreille (le marteau, l'enclume et l'étrier) pour l'audition.

L'occiput constitue l'arrière de la tête, il s'agit de sa partie postérieure et inférieure médiane. Il constitue une partie de l'os occipital, un os faisant partie des huit os qui composent le crâne et, relié au sommet de la colonne vertébrale, il permet notamment de bouger la tête de bas en haut, et participe également au soutien de la tête grâce aux ligaments, ainsi qu'à la protection du cerveau. De fait, il s'agit de la partie saillante du crâne vers l'arrière. Il peut, à l'instar des autres os de l'organisme, être touché par des maladies osseuses, tumeurs et lésions notamment, pour lesquelles très souvent des soins ou des traitements existent.



Vues antérieures et latérales des os de la tête.

4. CARTOGRAPHIES RÉFLEXES DU VISAGE

Cartographie simplifiée des zones réflexes du visage.

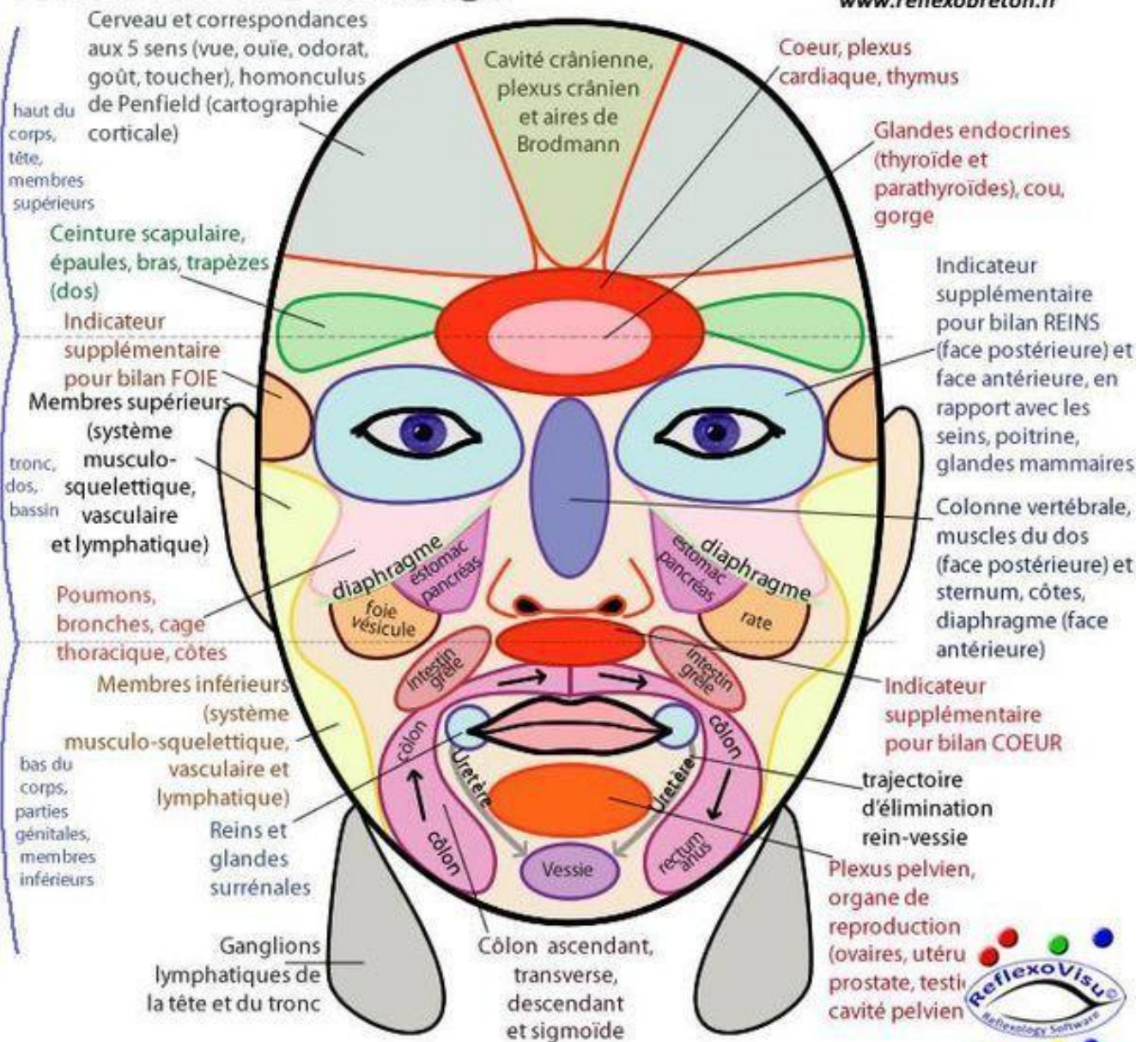
Lecture des zones principales

Zone	Correspondances pédagogiques	Gestes conseillés
Front	Système nerveux, mental, surcharge, sommeil.	Reptations et Lissages horizontaux, pressions douces du centre vers les tempes.
Sourcils et yeux	Foie, Vésicule biliaire, fatigue visuelle, tensions émotionnelles.	Reptations et pressions très fines sur le pourtour de l'arcade, cercles aux tempes, jamais sur le globe oculaire.
Nez	Poumon, respiration, sinus, centre du visage.	Reptations et Lissages ailes du nez, pressions autour des narines, respiration guidée.
Joues	Poumon, Estomac, digestion, émotions retenues.	Reptations et Lissages vers l'extérieur, cercles doux, drainage vers les oreilles.
Bouche (autour)	Rate/Estomac, assimilation, parole, relation au nourrissement.	Reptations et pressions autour de la bouche, lissages légers, observation de la tension.
Menton	Reins, bassin, vitalité profonde, ancrage.	Reptations et pressions lentes, contact enveloppant, relier à la respiration basse.
Mâchoires	Stress, contrôle, colère retenue, bruxisme.	Reptations et Cercles sur masséters, pressions progressives, relâchement de la bouche.
Tempes	Vésicule biliaire, tension, prise de décision, céphalées de tension.	Reptations et Cercles lents, pression 2 à 3, pause d'intégration.

Règle d'or	La cartographie guide la main, mais la personne guide le protocole.
-------------------	---

Zones réflexes du visage

Méthode Elisabeth Breton ©
www.reflexobreton.fr



adaptation par Michel Dhélin © DL'1 - www.reflexovisu.fr



5. TECHNIQUES MANUELLES, OUTILS ET QUALITÉ DU TOUCHER

Les gestes fondamentaux en plus de la reptation

Geste	Description	Indications pratiques
Effleurage	Contact très léger, enveloppant, souvent en début et fin de séance.	Installer la sécurité, calmer, prendre contact avec le visage.
Lissage	Mouvement fluide avec les doigts ou la paume, dans une direction précise.	Drainage, détente du front, joues, mâchoires.
Pression fixe	Appui stable sur une zone, maintenu quelques secondes.	Points réflexes, zones de tension, travail MTC doux.
Cercles	Micro-rotations avec la pulpe du doigt, sans tirer la peau.	Tempes, masséters, ailes du nez, points sensibles.
Vibration	Stimulation légère, rapide, très courte.	Réveiller une zone froide ou peu réactive, tonifier avec prudence.
Drainage	Lissages doux vers les relais lymphatiques.	Visage gonflé, fatigue, sensation de lourdeur.

La direction des gestes

- Sur le front : du centre vers l'extérieur, puis vers les tempes.
- Autour des yeux : gestes très légers, du coin interne vers l'extérieur, sans pression sur l'œil.
- Sur les joues : du nez vers les oreilles, puis vers la ligne mandibulaire.
- Sur la mâchoire : du menton vers l'angle mandibulaire, puis vers le cou si le protocole l'inclut.
- Pour le drainage : mouvements doux, lents, répétitifs, sans écraser le tissu.

Échelle de pression et gestes de base

La précision compte plus que la force : le visage demande un toucher respectueux.

1	Contact plume	prise de contact, personnes sensibles, fin de séance
2	Pression douce	drainage, apaisement, stress, fatigue
3	Pression présente	zones réflexes, tensions modérées, stimulation
4	Pression soutenue	points précis, uniquement si tissu réceptif
5	Trop fort	à éviter sur le visage : douleur, crispation, rougeur

Lissage déplacement fluide, paume ou pulpe	Pression fixe point tenu 5 à 20 secondes	Cercles micro-rotations lentes	Vibrations stimulation brève et légère
--	--	--	--

Peau, outils et réponse énergétique

La peau est l'interface entre l'extérieur et l'intérieur de notre corps. Première barrière de protection, cette énergie est appelée Wei Qi en médecine chinoise et est gouvernée par le Métal (poumon/côlon).

Lorsque l'on stimule la peau, c'est tout l'organisme qui réagit. La peau par les récepteurs nerveux reçoit l'information (l'influx nerveux) et les transmet immédiatement au cerveau qui va les analyser (potentiel d'action) et transmettre différentes consignes à l'ensemble du corps (systèmes, organes, entrailles, muscles...), afin de contribuer à la réharmonisation de l'organisme, appelé aussi homéostasie.

En réflexologie faciale, nous pouvons utiliser différents outils pour stimuler les zones. Nous pourrions alors apporter soit une tonification (yang) soit une dispersion ou apaisement (yin).

Exemples de symptômes de nature yin ou yang

Yang Chaud Sec Agitation Excitation Dur Rapidité Transformation, changement, stockage, nutrition Non substantiel	Yin Froid Humide Inhibition Calme Mou Lenteur Conservation Substantiel
Yang Maladie aiguë Apparition brusque Évolution rapide Hypersomnie Repousse les couvertures Aime s'étendre Membres Corps chauds Face rouge Préfère les boissons froides Parle beaucoup et d'une voix forte Respiration forte Soif Urines pâles abondantes Constipation	Yin Maladie chronique Apparition progressive Évolution pathologique lente Insomnie Apathie Aime être bien couvert Aime se coucher en chien de fusil Membres et corps froids Face pâle Préfère les boissons chaudes N'a pas envie de parler et la voix est sans force Respiration faible et peu profonde Absence de soif Urines foncées et peu abondantes Selles molles

6. OUVERTURE, SYNCHRONISATION ET DRAINAGE PRÉPARATOIRE

Démarrez par une anamnèse pour connaître le ou les motifs de la demande du soin.

Avant de faire allonger la personne, agissez sur les points des trois questions posées en entretien.

Comment vous sentez-vous en ce moment d'un point de vue énergie ?

Le premier point, se situe à 8 largeurs de doigts à partir des sourcils.

(Ce premier point correspond au dixième portail mentionné dans les textes consacrés au yoga).

Comment vous sentez-vous dans votre équilibre ? (Est-elle ancrée ou dans la lune ? A-t-elle des vertiges ? Est-elle à côté de ses pompes ? Manque-t-elle d'équilibre dans sa vie ?)

Le second point est le point le plus élevé du crâne. On peut le trouver en mettant ses pouces au sommet des oreilles et en formant un serre-tête avec ses index.

Comment est son sommeil ? (S'endort-elle bien ? Comment sont ses humeurs ?)

Le troisième point se situe sous l'os occipital à la jonction de la colonne vertébrale. Nous mettons la main au niveau du front de la personne, demandons de relâcher sa tête, nous plaçons notre index à la jonction de la CV sous l'occiput et remontons la tête.

Comment travailler les points : repères Yin/Yang

Selon la MTC (Médecine traditionnelle chinoise), nous pouvons travailler sur l'énergie de la personne en recentrant ou en tonifiant certaines zones ou points.

Energie Yang : action d'ouverture, de tonification. Mouvement rapide, en surface, dans le sens horaire. N'excède pas 30 secondes.

Energie Yin : action de recentrage. Mouvement lent, en profondeur, dans le sens anti-horaire. Dure entre 30 secondes et moins d'une minute.

Dans la pathologie, l'hypoactivité, l'inertie, l'inhibition sont yin par rapport à l'hyperactivité, l'agitation, l'excitation qui sont yang.

Prise de contact au nombril à deux mains l'une sur l'autre (gauche sur droite) pendant 30 secondes. Nous créons une double polarité pour créer l'ouverture et la prise de contact.

A la tête du massé, faire un mouvement de va et vient avec la pulpe du majeur entre les sourcils.

Faire une pression appuyée sur les deux points VG 26 et VC 24 durant 30 secondes.

Poser une main sur le VG20 et l'autre sur le nombril, durant 30 secondes. Se tenir à la gauche du massé.

Ces mouvements permettent la synchronisation et l'ouverture énergétique.

Phase de stimulation : massage préparatoire et drainage réflexologique

On sollicite chaque zone durant 10 secondes en exerçant une légère pression et des frictions en aller et retour.

- **Mouvement circulaire** des tempes avec le bout des doigts dans les deux sens en continuant le geste avec la pulpe des doigts sur l'ensemble du crâne (mouvement lent et appuyé)
- **Front** : bord interne des sourcils vers bord externe, 3 pressions de 6 secondes et lier en 3 lignes frontales à l'index
- **Orbite** : faire le pourtour en plusieurs pressions (2×)
- **Stimulation** du rebord osseux entre les ailes du nez et l'arcade sourcilière
- **Stimulation** de la partie plate du nez
- **Stimulation** des ailes du nez
- **Stimulation** le long du pli nasogénien jusqu'à la commissure de la bouche
- **Stimulation** du menton
- **Stimulation** du contour des oreilles
- **Frotter** les mains l'une contre l'autre et une fois chaudes, les poser sur les yeux du receveur pendant 30 secondes.
- **Faire du bout des doigts** des tappings pour créer des vibrations sur le front, le pourtour des orbites, les pommettes, les joues, le menton.
- **Terminez par un effleurage** /lissage, main en prière en découpant le visage en trois parties : menton, nez, front. (Les doigts tournés vers la poitrine du receveur)
- **Recommencez jusqu'à deux fois de suite.**

Effets traditionnellement constatés avec le drainage

Réchauffe le corps et augmente le yang du corps, régule la circulation sanguine, réduit les allergies, augmente le Qi, désintoxication générale, calme et facilite le sommeil, tonifie les reins, régule le rythme cardiaque et la tension artérielle, antispasmodique, renforce le système immunitaire, régule le système nerveux, régule l'activité intestinale, réduit les inflammations, améliore la vision, régule les articulations, renforce la peau et les muscles, améliore l'irrigation cérébrale et celle de la moelle épinière.

7. VISION MTC : YIN, YANG, MÉRIDIENS ET 5 ÉLÉMENTS

La médecine traditionnelle chinoise propose une lecture énergétique du visage. Le visage reflète la qualité du Qi, du Sang, des liquides, du Shen et des grands mouvements internes. Cette lecture ne remplace pas l'examen médical : elle sert à orienter l'accompagnement de bien-être et la qualité du toucher.

Grands trajets énergétiques du visage utiles en pratique.

Yin, Yang et visage

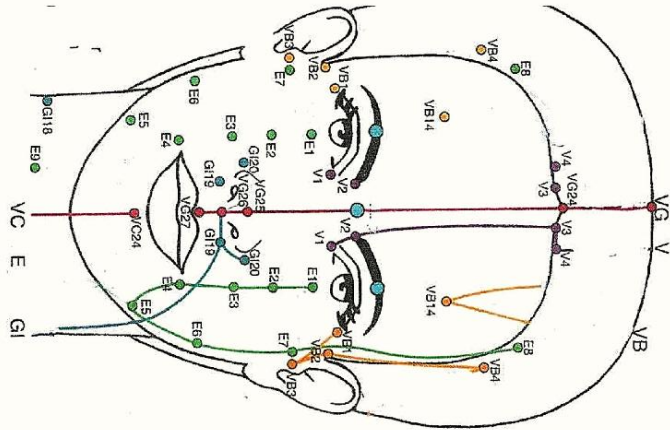
Observation	Lecture MTC possible	Orientation de séance
Visage rouge, chaud, agitation, parole rapide	Yang en excès relatif, chaleur, agitation du Shen.	Ralentir, rafraîchir symboliquement, lissages doux, respiration longue (un début de soin, faire respirer le receveur pendant 30 secondes par le ventre, guider avec la voix).
Visage pâle, froid, fatigue, voix basse	Vide de Qi/Yang possible, manque d'élan.	Réchauffer par contact, gestes enveloppants, tonification douce (commencer le soin avec une serviette chaude et humide et poser le receveur au son de la voix avec une visualisation de chaleur ventrale).
Cernes marquées, épuisement, peur, sommeil fragile	Vide de Reins ou fatigue profonde possible.	Ancrage, menton, axe médian, rythme lent, éviter la sur stimulation. (Commencer le soin avec une serviette chaude et humide et poser le receveur au son de la voix avec une visualisation de chaleur au niveau de la cage thoracique).
Mâchoire serrée, tempes tendues, irritabilité	Stagnation du Qi du Foie possible.	Libérer les tempes, mâchoires, respiration, gestes d'ouverture. (Commencer le soin avec une serviette chaude et humide et poser le receveur au son de la voix avec une visualisation de chaleur au niveau de la ceinture scapulaire).
Joues gonflées, lourdeur, digestion lente	Humidité / Rate faible possible.	Drainage doux, bouche/joues, conseils d'hygiène de vie simples. (Commencer le soin avec une serviette chaude et humide et poser le receveur au son de la voix avec une visualisation de chaleur au niveau de la cage thoracique).

Important MTC	Une observation isolée ne suffit jamais. On croise toujours : anamnèse, temporalité, signes corporels, émotions, sommeil, digestion, contexte de vie et réaction à la séance.
----------------------	---

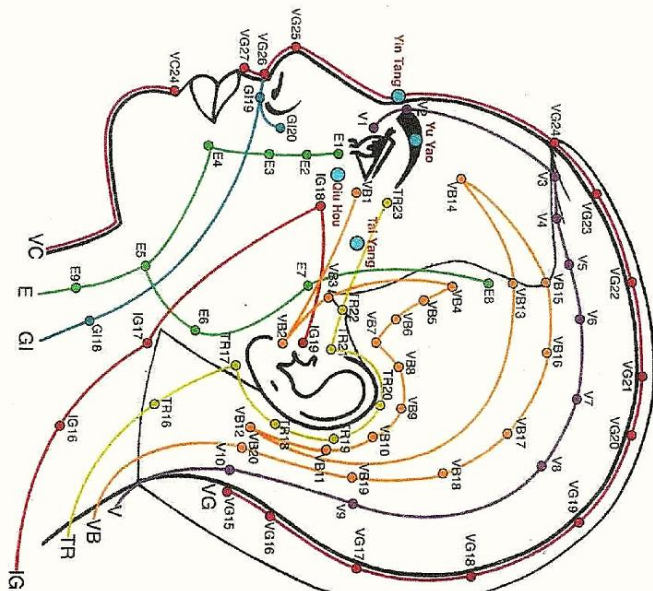
Méridiens et principaux points du visage

Cartographie pédagogique corrigée - vue de face et vue de profil

VUE DE FACE



VUE DE PROFIL



LÉGENDE

—●— GI Gros Intestin
—●— IG Intestin grêle
—●— VG Vaisseau Gouverneur (Du Mai)

—●— E Estomac
—●— TR Triple Réchauffeur
—●— VC Vaisseau Conception (Ren Mai)

—●— V Vessie
—●— VB Vésicule biliaire
—●— HM Hors méridien

Réflex'O Formations • Floriane Poncet-Botella

Support de réflexion pédagogique - ne remplacer pas un cours théorique par un apprentissage pratique.

Méridiens et principaux points du visage — vues de face et de profil.

LES 5 ÉLÉMENTS ET LE VISAGE

Repères des 5 éléments appliqués à la lecture du visage.

Élément	Organe / fonction	Zones du visage	Signes d'observation	Intention de travail
Bois	Foie / Vésicule biliaire	Yeux, sourcils, tempes, mâchoires	Tensions, crispation, irritabilité, besoin de contrôler	Faire circuler, ouvrir, relâcher.
Feu	Coeur / Shen	Regard, teint, axe médian, sourire	Agitation, excitation, difficulté à se poser	Apaiser, recentrer, sécuriser.
Terre	Rate / Estomac	Bouche, joues, zone naso-labiale	Ressassement, digestion lente, fatigue	Soutenir, nourrir, stabiliser.
Métal	Poumon / Gros Intestin	Nez, peau, joues hautes	Tristesse, souffle court, peau réactive	Ouvrir le souffle, aider au lâcher-prise.
Eau	Reins / Vessie	Cernes, menton, axe profond	Peur, épuisement, manque de volonté	Ancrer, réchauffer, économiser l'énergie.

Tonifier ou disperser : repères simples

Objectif	Rythme	Pression	Sensations recherchées
Tonifier	Sens horaire Rapide, gestes courts et répétés	Présente mais légère	Chaleur, présence, éveil, stabilité.
Disperser	Sens anti-horaire Très lent, régulier, descendant ou vers le bas	Profonde à moyenne	Relâchement, soupir, détente, apaisement.
Harmoniser	Rythme constant et enveloppant	Adaptée à la zone	Équilibre, respiration plus ample, visage détendu.

Repère pratique

En cas de doute, choisir l'harmonisation : toucher simple, doux, régulier, neutre, sans chercher à 'corriger' le terrain.

Cartographie des 5 éléments appliqués au visage

Zones réflexes • Émotions • Repères d'observation



FEU

Cœur / Shen

Émotion : joie, excitation

Projection : front, teint, regard



BOIS

Foie / Vésicule biliaire

Émotion : colère, frustration

Projection : yeux, sourcils, tempes



TERRE

Rate / Estomac

Émotion : souci, rumination

Projection : bouche, lèvres, joues



EAU

Reins / Vessie

Émotion : peur, insécurité

Projection : cernes, oreilles, menton



MÉTAL

Poumon / Gros Intestin

Émotion : tristesse, chagrin

Projection : nez, pommettes, peau

NATURO FLO • Création de Floriane Poncet

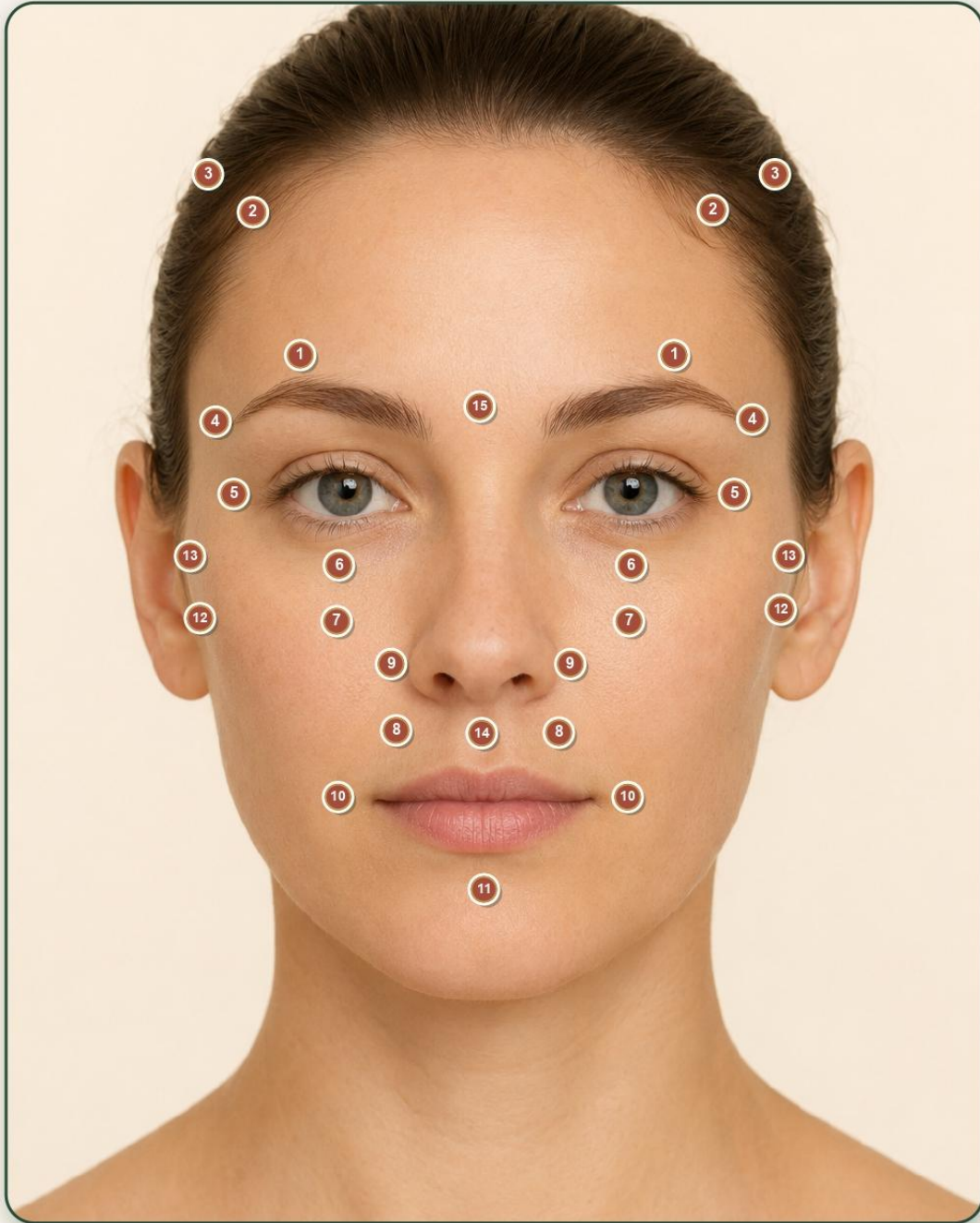
© 2026 — Tous droits réservés.

Reproduction, copie, diffusion ou modification interdites sans autorisation écrite.

Cartographie des 5 éléments appliquée au visage.

LES POINTS D'ACUPRESSION EN RÉFLEXOLOGIE FACIALE

RÉFLEX'O FORMATIONS



Le centre de chaque repère indique l'emplacement précis du point.

RÉFLEX'O FORMATIONS • FLORIANE PONCET-BOTELLA
Support pédagogique - Reproduction et diffusion interdites sans autorisation.

Cartographie des principaux points et méridiens du visage

8. MÉRIDIDIENS ET POINTS D'ACUPRESSION DU VISAGE

Méridiens du front

1 VB14 : situé au centre de la légère dépression localisée à 1 largeur de pouce au-dessus du milieu du sourcil. Soulage

- Les maux de tête frontaux (céphalée frontale),
- Les douleurs, démangeaisons oculaires,
- Les douleurs du visage,
- Le tressautement / l'affaiblissement de la paupière,
- Améliore le flux du Qi vers les oreilles, le front et le cerveau,

2 VB13 : situé à la verticale de VB14, à ½ largeur de pouce au-dessus de la naissance des cheveux. Soulage

- Les problèmes psychologiques, céphalées, étourdissements, torticolis, épilepsie
- Apaise l'esprit

3 E8 : situé à ½ largeur de pouce au-dessus de l'angle de la ligne d'implantation des cheveux. Au coin temporal du front, à 0.5 pouce au-delà de la ligne antérieure des cheveux Soulage

- La chute des cheveux et des poils,
- Les maux de tête frontaux,
- Les affections oculaires dont le larmoiement,
- La paralysie faciale unilatérale,
- Améliore le flux sanguin vers la tête,

Méridiens des sourcils :

4 TR23 : situé dans le creux à la pointe externe du sourcil. Dans une dépression située en arrière de l'arcade sourcilière. Soulage

- Les maux de tête localisés sur le côté du crâne,
- Le tressautement des paupières,
- La conjonctivite,
- Améliore la vue,

Méridiens des yeux :

5 VB1 : situé dans le creux au coin extérieur de l'œil. A 0.5 pouce en dehors de l'angle externe de l'œil. Soulage

- Les courbatures, les rougeurs, et les contractions des yeux et du visage,
- Améliore la santé oculaire,

6 E1 : situé dans le creux au milieu du bord inférieur de l'orbite. Au-dessous de l'œil dans l'axe de la pupille. Soulage

- La paralysie faciale,
- Les spasmes de la face pouvant s'étendre au cou et gêner la parole,
- Le larmoiement ; les yeux rouges, gonflés et douloureux, démangeaison oculaire, myopie, vue trouble,
- Les acouphènes, la surdité,

7 E2 : situé dans le creux juste au-dessous de E1 à un pouce, sous le rebord orbitaire. Soulage

- La paralysie faciale,
- Les maux de tête, les vertiges,
- La névralgie faciale,

Méridiens du nez

8 GI 19 : situé sous le bord externe de l'aile du nez, dans la dépression osseuse à 1/2 largeur de doigt de l'horizontale du VG26. Soulage

- La paralysie faciale,
- Les saignements de nez,

9 GI20 : situé dans le creux au coin de la narine. Soulage tous les troubles relatifs au nez

- Congestion nasale, rhinite, sinusite, éternuements,
- Saignement de nez,
- Perte de l'odorat (anosmie),

Méridien des lèvres

10 E4 : situé à un peu moins d'1/2 largeur de doigt de la commissure labiale, dans l'axe vertical de la prune. Soulage

- La névralgie faciale,
- La paralysie faciale,
- La déviation de la bouche et de l'œil,
- L'hypersialorrhée,
- Le muguet,
- Améliore et régule l'écoulement de salive

Méridien du menton :

11 VC24 : situé dans le creux du sillon mento-labial. Soulage

- L'éblouissement, les troubles de la vue,
- Le saignement de nez incessant,
- Les aphtes,
- Les maux de tête et la raideur de la nuque, les contractures cervicales,
- La paralysie faciale,
- Le zona labial,
- Les douleurs dentaires (odontalgie),

Méridiens des oreilles :

12 VB2 : situé dans le creux, lorsque la bouche est ouverte, juste en face de l'oreille, au niveau du bord inférieur du tragus. Soulage

- Les acouphènes,
- Améliore l'ouïe,

13 IG 19 : situé face au tragus, dans le creux lorsque la bouche est ouverte.

- Améliore l'audition,

Points spéciaux :

14 VG26 : situé dans le léger creux au centre du philtrum. Soulage

- Point majeur de l'aigu. Point de réanimation. Rétablit le yin et le yang.
- Douleurs de os (hernie, entorse lombaires) cervicarthrose.
- Saignement de nez,
- Ecoulement nasal,
- Perte soudaine de conscience,
- Troubles bipolaires

15 3ème œil : Point yin Tang situé au centre du carré entre les sourcils. Soulage :

- Calme le Schen, et le vent interne.
- Soulage la douleur vent, les frayeur chronique et aigu chez l'enfant,
- Spasme de type frayeur,
- Céphalées frontales, sensations de vertiges,
- Insomnie, agitation et nervosité,
- L'hypertension.

Relaxation générale de l'organisme

16 VG20 : point hors cartographie. 7 pouces au-dessus du bord postérieur du cuir chevelu.

- Tonifie le yang en général et le fait monter vers le haut
- Travail sur l'effondrement et les ptoses d'organes.

09. CONSTRUIRE UNE SÉANCE PROFESSIONNELLE

Trame d'une séance de réflexologie faciale

Protocole général de 45 minutes - à adapter au terrain et à l'objectif



Trame structurée d'une séance de réflexologie faciale.

Avant la séance : anamnèse courte qui viennent compléter les trois questions de départ sur la table de massage :

Quel est l'objectif prioritaire aujourd'hui ? Stress, sommeil, tension, digestion, fatigue, confort global ?
 Y a-t-il une douleur, une pathologie, un traitement, une intervention récente ou une contre-indication ?
 Comment la personne dort-elle ?
 Comment digère-t-elle ? Comment respire-t-elle ?
 Quel est son niveau de stress sur 10 ?
 Quelle émotion domine en ce moment ?

Pendant la séance : les signes d'adaptation

Signe observé	Interprétation pratique	Adaptation
La personne retient sa respiration	Pression ou rythme possiblement trop intense. La personne a du mal à lâcher prise.	Ralentir, alléger, guider une respiration profonde et mettre en confiance.
Mâchoire qui se serre	Défense ou stress qui remonte.	Revenir à un contact enveloppant, réduire les points. Faire respirer.
Soupirs, ventre qui gargouille	Relâchement neurovégétatif possible.	Laisser le silence, continuer doucement.
Rougeur locale	Activation circulatoire ou peau réactive.	Alléger, ne pas insister.
Émotion qui monte	Libération ou prise de conscience.	Accueillir, ne pas analyser, proposer une pause.

Après la séance : retour et suivi

- Demander trois mots de ressenti : corps, mental, émotion.
- Noter les zones sensibles, les zones agréables et les réactions de détente.
- Proposer une hydratation et une soirée douce si fatigue.
- Conseiller un auto-massage simple si pertinent.
- Prévoir une évolution réaliste : une séance pour découvrir, 3 à 5 séances pour observer une tendance.

10. PROTOCOLES PRATIQUES DÉTAILLÉS

Les protocoles suivants sont des trames pédagogiques. Ils doivent être adaptés à la personne, au temps disponible, à la sensibilité du visage et au contexte de séance. Pour les débutants, il est préférable de respecter les durées courtes et de travailler avec lenteur.

Protocole général détente

Objectif	Apaiser le système nerveux, installer une détente globale, relâcher front, yeux, mâchoires et respiration.
-----------------	--

1. Accueil, respiration lente, mains posées sur les épaules ou autour du visage sans pression.
2. Effleurages du front, du centre vers les tempes, 6 passages.
3. Lissages des sourcils du centre vers l'extérieur, 3 fois.
4. Cercles doux sur les tempes, 30 à 60 secondes de chaque côté.
5. Lissages des joues du nez vers les oreilles, puis vers la mâchoire.
6. Pressions légères sur les masséters, relâchement progressif de la bouche.
7. Pressions lentes sur le menton et l'axe médian, respiration basse.
8. Intégration : mains enveloppantes, silence, retour au souffle.

Lecture MTC	MTC : harmoniser le Shen, faire descendre l'agitation, soutenir l'ancrage Eau.
--------------------	--

Protocole stress et mental envahissant

Objectif	Réduire l'agitation, libérer le front, les tempes et la mâchoire.
-----------------	---

1. Ouverture par trois expirations lentes.
2. Lissages horizontaux du front, puis pressions alternées sur la ligne médiane.
3. Pression douce entre les sourcils, 10 à 20 secondes, sans insister si inconfort.
4. Cercles aux tempes, très lents.
5. Travail des masséters avec cercles progressifs, bouche légèrement entrouverte.
6. Lissage final du centre vers l'extérieur, comme si l'on ouvrait l'espace mental.

Lecture MTC	MTC : Foie qui stagne, Shen agité ; intention de faire circuler et de disperser en douceur.
--------------------	---

Protocole sommeil

Objectif	Favoriser l'apaisement et préparer le corps au repos.
-----------------	---

1. Installer la personne au chaud, lumière douce, voix basse.
2. Effleurage complet du visage, rythme très lent.
3. Pressions frontales douces, du centre vers les tempes.
4. Travail très léger autour des yeux, sans pression sur le globe oculaire.
5. Pressions sur le menton et la zone centrale, connexion à la respiration abdominale.
6. Lissages descendants vers le cou, puis mains posées quelques secondes.
7. Travailler les zones en reptation de l'Eau, le Feu et la Terre.
8. Terminer par une suggestion simple : laisser le visage lourd, le souffle long, les pensées passer.

Lecture MTC	MTC : calmer le Shen, relier Cœur et Reins, faire descendre l'énergie.
--------------------	--

Protocole digestion et ressassement

Objectif	Accompagner la sphère Rate/Estomac, le mental qui tourne et la digestion émotionnelle.
-----------------	--

1. Ouverture par lissage du front pour calmer la pensée.
2. Travail des joues en cercles doux, du centre vers l'extérieur.
3. Pressions autour de la bouche, lentes et rassurantes.
4. Lissage naso-labial puis joues vers oreilles.
5. Drainage léger du visage pour éviter la sensation de lourdeur.
6. Intégration avec les mains posées sur les joues, respiration lente.

Lecture MTC	MTC : soutenir la Terre, réduire l'excès de réflexion, favoriser transformation et assimilation.
--------------------	--

Protocole tensions temporales et mâchoire

Objectif	Détendre les tempes, les masséters et la zone Foie/Vésicule biliaire.
-----------------	---

1. Évaluer la douleur ou la tension : ne jamais travailler une douleur vive.
2. Effleurage global, puis lissage des sourcils vers les tempes.
3. Cercles aux tempes, pression 2, jamais douloureuse.
4. Masséters : cercles lents, puis pressions fixes courtes.
5. Proposer au receveur de laisser un espace entre les dents.
6. Lissage final de la mâchoire du menton vers les oreilles.

Lecture MTC	MTC : libérer la stagnation du Qi du Foie, assouplir la zone Bois.
--------------------	--

Protocole respiration et sinus

Objectif	Ouvrir le souffle, détendre la zone du nez et des joues, accompagner le lâcher-prise.
-----------------	---

1. Vérifier qu'il n'y a pas de sinusite aiguë douloureuse ni fièvre.
2. Lissages des ailes du nez vers les joues.
3. Pressions très douces autour des narines, sans obstruer la respiration.
4. Cercles sur les joues hautes, puis drainage vers les oreilles.
5. Respiration guidée : inspirer par le nez si confortable, expirer longuement par la bouche.
6. Finir par lissages du front et tempes.

Lecture MTC	MTC : Poumon / Gros Intestin, souffle, peau, capacité à relâcher.
--------------------	---

11. CAS PÉDAGOGIQUES ET SYNTHÈSE DE PRATIQUE

Cas	Observations	Hypothèse MTC pédagogique	Choix de protocole
Cas 1	Personne stressée, mâchoire serrée, sommeil léger, tempes tendues.	Stagnation du Qi du Foie, Shen agité.	
Cas 2	Fatigue, teint pâle, digestion lente, besoin de réconfort.	Rate faible, Qi bas, Terre à soutenir.	
Cas 3	Cernes, épuisement, peur de ne pas y arriver, hypercontrôle.	Eau/Reins fragilisés, besoin d'ancrage.	
Cas 4	Tristesse, respiration courte, peau sensible, difficulté à lâcher.	Métal/Poumon touché.	

Travail demandé

1. Identifier l'objectif prioritaire de la séance.
2. Lister les contre-indications à vérifier.
3. Choisir trois zones du visage à travailler en priorité.
4. Définir le rythme : tonifier, disperser ou harmoniser.
5. Rédiger une phrase de retour au client en évitant tout diagnostic.

Exemple de phrase professionnelle	"Aujourd'hui, votre visage a surtout réagi sur les zones de tension des tempes et de la mâchoire. Je vous propose de rester sur un protocole d'apaisement et de relâchement, puis d'observer votre sommeil et votre niveau de tension dans les deux prochains jours."
--	---

12. LECTURE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE DU VISAGE

Principes généraux

Le visage participe à la communication émotionnelle. Le regard, la respiration, le tonus des mâchoires, la position des lèvres, la couleur de la peau et la mobilité des traits peuvent varier selon l'état physique et émotionnel de la personne.

En réflexologie faciale, ces manifestations orientent l'attention du praticien, mais elles ne permettent pas de connaître avec certitude une émotion, une histoire personnelle ou un trait de caractère. La lecture psycho-émotionnelle constitue une hypothèse d'accompagnement, qui doit toujours être vérifiée par l'écoute, le ressenti et les mots de la personne.

Une même manifestation peut avoir plusieurs causes. Une mâchoire serrée peut accompagner un état de stress ou de frustration, mais aussi un trouble de l'occlusion, un effort de concentration, une douleur dentaire ou du bruxisme nocturne. Des yeux humides peuvent être liés à une émotion, mais également à une irritation, une allergie, une sécheresse oculaire ou de la fatigue.

Le praticien observe donc sans conclure trop rapidement. Il tient compte du contexte et reste dans son champ de compétence.

Repère éthique : on ne lit pas une personne comme un livre ouvert. On recueille des signes, on les replace dans leur contexte et on demande : « Qu'est-ce que vous ressentez en ce moment ? »

Les trois niveaux d'observation

1. Le signe visible

Il s'agit de ce qui est réellement observable, sans lui attribuer immédiatement une signification :

- Sourcils rapprochés ou relevés ;
- Lèvres pincées ou tremblantes ;
- Mâchoire serrée ;
- Respiration courte ou irrégulière ;
- Clignements rapides ;
- Asymétrie passagère ;
- Rougeur, pâleur ou modification du teint ;
- Chaleur, fraîcheur ou transpiration ;
- Agitation ou immobilité inhabituelle.

2. Le ressenti de la personne

Le praticien invite la personne à nommer elle-même son expérience :

- Tension ;
- Fatigue ;
- Peur ou insécurité ;
- Colère ou frustration ;
- Tristesse ;
- Agitation ;
- Surcharge mentale ;
- Besoin de silence ;
- Difficulté à relâcher ;
- Sensation de vide ou d'épuisement.

3. L'hypothèse d'accompagnement

À partir de l'observation et du ressenti exprimé, le praticien formule une proposition prudente pour guider le toucher :

- Ralentir le rythme ;
- Sécuriser et envelopper ;
- Travailler avec douceur les tempes ou le contour osseux du visage ;
- Inviter à desserrer les dents ;
- Favoriser une expiration plus libre ;
- Privilégier des gestes réguliers et contenant ;
- Éviter ou interrompre une zone inconfortable ;
- Proposer une pause.

La règle professionnelle est simple : décrire avant d'interpréter, questionner avant de relier et obtenir l'accord avant d'approfondir.

Observer le visage dans sa globalité

L'observation commence avant le toucher et se poursuit pendant toute la séance. Elle tient compte de trois dimensions :

- La constitution et l'expression habituelle de la personne ;
- Son état physique et émotionnel du jour ;
- L'évolution des signes au cours du soin.

Symétrie et mobilité

Comparer les deux côtés du visage sans rechercher une symétrie parfaite. Les asymétries naturelles sont fréquentes. Il convient surtout de noter un changement soudain, une zone inhabituellement peu mobile ou une contraction apparaissant pendant le toucher.

Une asymétrie soudaine, importante ou accompagnée d'un trouble de la parole, d'une faiblesse ou d'un engourdissement ne relève pas d'une lecture énergétique et nécessite une évaluation médicale urgente.

Tonus

Repérer les zones très contractées ou, au contraire, peu toniques. Le tonus peut varier avec la fatigue, la posture, l'effort, la douleur, l'âge, la respiration et l'état émotionnel.

La contraction n'indique pas automatiquement une émotion « retenue ». Elle constitue d'abord un signe corporel à explorer avec la personne.

Respiration

Observer :

- L'amplitude respiratoire ;
- Le rythme ;
- Les soupirs ;
- Les apnées brèves ;
- La participation des ailes du nez ;
- Le relâchement du visage pendant l'expiration.

Une expiration qui s'allonge, un soupir ou une détente de la mâchoire peuvent accompagner un relâchement. Ils ne doivent cependant pas être interprétés comme la preuve d'une « libération émotionnelle ».

Couleur, éclat et température

Rougeur, pâleur, chaleur, fraîcheur, teint terne ou modification passagère de la couleur sont des informations de contexte. Elles ne constituent ni une preuve émotionnelle ni un diagnostic.

Il faut notamment considérer :

- La température de la pièce ;
- L'exposition au soleil ;
- L'effort physique récent ;
- Les cosmétiques ;
- Les médicaments ;
- La consommation d'alcool ou de boissons chaudes ;
- Les allergies ;
- Les affections cutanées ;
- L'état de santé général.

Regard et clignements

Observer l'aisance à fermer les yeux, la mobilité du regard, les clignements, la fatigue visuelle et le degré apparent de vigilance, sans attribuer automatiquement une signification psychologique.

Le regard est influencé par de nombreux facteurs : lumière, sécheresse oculaire, correction visuelle, fatigue, inconfort, habitudes culturelles et sentiment de sécurité dans la relation.

Réactions au contact

Pendant le soin, observer :

- Le recul ou le sursaut ;
- Une contraction ;
- Une déglutition ;
- Un soupir ;
- Des larmes ;
- Un rire ;
- Une parole spontanée ;
- Un relâchement ;
- Un changement respiratoire.

Ces réactions sont des invitations à vérifier le confort de la personne, et non à leur imposer une interprétation.

Le menton, l'ovale, la mâchoire et la gorge

Une tension du menton, des masséters ou des muscles sous-mandibulaires peut accompagner un effort, une vigilance accrue ou la contention d'une expression. Elle peut également être posturale, articulaire, dentaire ou liée au bruxisme.

La proximité de la gorge et de l'avant du cou demande une attention particulière au consentement. Le praticien privilégie un contact léger et enveloppant et évite toute pression directe sur la trachée, les carotides et la région antérieure du cou.

La grille traditionnelle des cinq mouvements

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les phénomènes corporels, émotionnels et environnementaux sont organisés selon cinq mouvements : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau.

Le terme « mouvement » est préférable quand nous observons à celui d'« élément », car il désigne une dynamique de transformation plutôt qu'une matière fixe. Chaque mouvement est associé, dans le système traditionnel, à un couple d'organes, une émotion, une couleur, un organe sensoriel et une manière particulière de s'adapter au monde.

Mouvement	Systèmes associés en MTC	Émotion traditionnelle	Organe sensoriel	Couleur	Dynamique symbolique
Bois	Foie – vésicule biliaire	Colère, frustration	Yeux	Vert ou bleu-vert	Élan, décision, expansion
Feu	Cœur – intestin grêle	Joie, excitation	Langue	Rouge	Relation, expression, animation
Terre	Rate – estomac	Pensée, souci, rumination	Bouche et lèvres	Jaune	Centre, stabilité, transformation
Métal	Poumon – gros intestin	Tristesse, chagrin	Nez	Blanc	Échange, séparation, lâcher-prise
Eau	Reins – vessie	Peur, frayeur	Oreilles	Noir ou bleu sombre	Réserve, sécurité, adaptation

Ces correspondances constituent une grille traditionnelle. Elles ne signifient pas qu'une émotion provoque nécessairement une maladie d'organe, ni qu'un signe du visage permette de diagnostiquer l'état d'un organe.

Les émotions comme mouvements d'adaptation

Dans cette approche, une émotion n'est pas considérée comme négative en elle-même. Elle devient problématique lorsqu'elle est trop intense, trop durable, répétitive ou inadaptée à la situation.

La question n'est donc pas : « Quelle émotion est mauvaise ? », mais plutôt :

- L'émotion peut-elle apparaître et se transformer ?
- Peut-elle être exprimée avec suffisamment de sécurité ?
- La personne peut-elle revenir à un état plus stable ?
- Un même mode émotionnel occupe-t-il tout l'espace ?

Le praticien ne cherche pas à supprimer une émotion. Il accompagne les conditions corporelles favorisant l'apaisement, la régulation et le retour à une plus grande souplesse.

Le Bois : élan, adaptation et frustration

Le Bois représente symboliquement l'élan, la croissance, la capacité à choisir une direction et à contourner les obstacles. Son émotion traditionnelle est la colère, dans toutes ses nuances : irritation, frustration, impatience, indignation ou difficulté à s'affirmer.

Repères traditionnels

- Systèmes associés : Foie et vésicule biliaire ;
- Organe sensoriel : yeux ;
- Couleur : vert ou bleu-vert ;
- Saison : printemps ;
- Mouvement : expansion et mise en action.

Observation du visage

Dans cette grille, l'attention peut se porter sur :

- Le contour des yeux ;
- La mobilité du regard ;
- L'espace intersourcilier ;
- Les tempes ;
- La tension latérale du visage ;
- La mâchoire ;
- La capacité générale des traits à se détendre.

Une tension dans ces zones peut évoquer une mobilisation, un effort de contrôle ou une difficulté à relâcher. Elle ne permet pas d'affirmer que la personne ressent de la colère.

Intention d'accompagnement

- Favoriser la souplesse ;
- Créer de l'espace ;
- Ralentir sans immobiliser ;
- Détendre progressivement les tempes et la mâchoire ;
- Inviter la personne à identifier ce dont elle a besoin.

Le Feu : expression, joie et agitation

Le Feu représente la chaleur relationnelle, l'expression, la conscience, la joie et la capacité à entrer en lien. Lorsque cette dynamique est excessive ou instable, elle peut être rapprochée, dans le langage traditionnel, de l'agitation, de l'excitation ou de la difficulté à retrouver le calme.

Repères traditionnels

- Systèmes associés : Cœur et intestin grêle ;
- Organe sensoriel : langue ;
- Couleur : rouge ;
- Saison : été ;
- Mouvement : animation et rayonnement.

Observation du visage

L'attention peut se porter sur :

- L'expressivité générale ;
- La mobilité rapide des traits ;
- Le regard très animé ou dispersé ;
- Les rougeurs ;

- La chaleur ;
- Le rythme de la parole et de la respiration ;
- L'alternance entre rire, agitation et fatigue.

Une rougeur ne doit jamais être interprétée automatiquement comme un signe émotionnel ou énergétique. Elle peut avoir de nombreuses causes physiologiques, dermatologiques ou environnementales.

Intention d'accompagnement

- Apaiser sans éteindre l'expression ;
- Stabiliser le rythme ;
- Privilégier un toucher régulier ;
- Ménager des temps de silence ;
- Vérifier que l'intensité du contact reste confortable.

La Terre : stabilité, soutien et rumination

La Terre représente le centre, la transformation, la nourriture et la capacité à assimiler les expériences. Son émotion traditionnelle concerne la pensée préoccupée, le souci et la rumination.

Repères traditionnels

- Systèmes associés : Rate et estomac ;
- Organes sensoriels : bouche et lèvres ;
- Couleur : jaune ;
- Saison : fin de l'été ou intersaisons ;
- Mouvement : centrage et transformation.

Observation du visage

L'attention peut se porter sur :

- La bouche et les lèvres ;
- La zone centrale du visage ;
- Les joues ;
- Le tonus autour de la bouche ;
- Les mouvements de mastication ou de déglutition ;
- La difficulté à relâcher mentalement pendant le soin.

Le praticien évite de conclure qu'une personne « rumine » à partir de la seule apparence de sa bouche ou de ses joues. Il peut en revanche observer si elle éprouve des difficultés à s'installer, à recevoir le soin ou à interrompre son activité mentale.

Intention d'accompagnement

- Favoriser l'ancrage ;
- Installer de la régularité ;
- Employer des gestes simples et prévisibles ;
- Ramener l'attention vers les sensations ;
- Soutenir sans surstimuler.

Formulation possible :

« Est-ce facile pour vous de déposer les pensées pendant le soin, ou avez-vous besoin d'un temps d'adaptation ? »

Le Métal : respiration, échange et séparation

Le Métal représente l'échange entre l'intérieur et l'extérieur, la respiration, les limites et la capacité à laisser partir. Son émotion traditionnelle est la tristesse ou le chagrin.

Repères traditionnels

- Systèmes associés : Poumon et gros intestin ;
- Organe sensoriel : nez ;
- Couleur : blanc ;
- Saison : automne ;
- Mouvement : intériorisation et lâcher-prise.

Observation du visage

L'attention peut se porter sur :

- Le nez et les ailes du nez ;
- Le rythme respiratoire ;
- La pâleur ;
- La retenue du haut du visage ;
- La mobilité de la cage thoracique visible dans la respiration ;
- La qualité du soupir et de l'expiration ;
- La capacité à recevoir le contact.

La pâleur, une respiration courte ou un visage peu expressif ne prouvent pas la présence d'une tristesse. Ces signes peuvent avoir des causes constitutionnelles, médicales ou situationnelles.

Intention d'accompagnement

- Laisser davantage de place à l'expiration ;
- Respecter les silences ;
- Privilégier la douceur ;
- Ne pas chercher à faire parler ;
- Soutenir la sensation d'espace et de limite corporelle.

Formulation possible :

« Comment est votre respiration aujourd'hui ? Avez-vous l'impression de pouvoir souffler librement ? »

L'Eau : sécurité, réserve et peur

L'Eau représente la réserve, la profondeur, l'adaptation, la volonté et la sécurité fondamentale. Son émotion traditionnelle est la peur, qui peut aller de la vigilance passagère au sentiment d'insécurité.

Repères traditionnels

- Systèmes associés : Reins et vessie ;
- Organe sensoriel : oreilles ;
- Couleur : noir ou bleu sombre ;
- Saison : hiver ;
- Mouvement : intériorisation et conservation.

Observation du visage

L'attention peut se porter sur :

- Le niveau de vigilance ;
- Le besoin de contrôler le déroulement du soin ;

- La fatigue ;
- Les cernes ;
- Le contour des yeux ;
- Les oreilles ;
- Les sursauts ou réactions de retrait ;
- La difficulté à fermer les yeux ou à recevoir un contact inattendu.

Les cernes ne constituent pas la preuve d'une peur, d'un épuisement énergétique ou d'un trouble des reins. Ils peuvent dépendre de l'anatomie, de la pigmentation, du sommeil, de l'âge, des allergies ou de la circulation locale.

Intention d'accompagnement :

- Renforcer la prévisibilité ;
- Expliquer les gestes avant de les réaliser ;
- Demander régulièrement l'accord ;
- Privilégier l'enveloppement et la lenteur ;
- Permettre à la personne de garder les yeux ouverts ;
- Soutenir la sensation de sécurité.

Formulation possible :

« Souhaitez-vous que je vous prévienne avant chaque changement de zone ou de geste ? »

Observer les couleurs selon la MTC

L'examen traditionnel du visage accorde une place aux cinq couleurs :

- Vert ou bleu-vert pour le Bois ;
- Rouge pour le Feu ;
- Jaune pour la Terre ;
- Blanc pour le Métal ;
- Noir ou bleu sombre pour l'Eau.

Cette observation ne consiste pas seulement à identifier une couleur franche. La tradition tient également compte de son éclat, de sa localisation, de son intensité et de son caractère passager ou durable.

Dans une pratique de bien-être, ces couleurs restent des repères descriptifs et symboliques. Elles ne doivent pas servir à annoncer une pathologie, un déséquilibre d'organe ou un pronostic.

Avant toute interprétation, le praticien considère la carnation naturelle, l'éclairage, le maquillage, la température, les traitements médicaux et les éventuelles affections cutanées.

Relations entre les cinq mouvements

Les cinq mouvements ne forment pas cinq profils psychologiques séparés. Ils décrivent des fonctions qui se soutiennent et se régulent mutuellement.

Dans le cycle d'engendrement traditionnel :

- L'Eau nourrit le Bois ;
- Le Bois nourrit le Feu ;
- Le Feu produit la Terre ;
- La Terre engendre le Métal ;
- Le Métal enrichit l'Eau.

Sur le plan symbolique, cela peut aider à comprendre comment une expérience émotionnelle se transforme. Par exemple, le sentiment de sécurité associé à l'Eau peut soutenir l'élan du Bois ; l'élan du Bois peut permettre l'expression du Feu ; une expression suffisamment vécue peut être assimilée par la Terre.

Conduire l'entretien psycho-émotionnel

L'entretien n'a pas pour objectif de faire raconter une histoire intime. Il sert à déterminer les besoins, les limites et le niveau de sécurité nécessaire à la séance.

Questions possibles :

- « Comment arrivez-vous aujourd'hui, dans votre corps et dans votre tête ? »
- « Quand la tension augmente, où la sentez-vous le plus : front, yeux, mâchoire, respiration ou ailleurs ? »
- « Sur une échelle de 0 à 10, quel est votre niveau de tension maintenant ? »
- « Avez-vous plutôt besoin de calme, d'ancrage, d'espace, de douceur ou de dynamisme ? »

À éviter :

« Vous avez de la colère retenue dans la mâchoire, n'est-ce pas ? »

À privilégier :

« Je sens que cette zone est tonique. Comment la ressentez-vous ? »

Le vocabulaire lié aux cinq mouvements reste conditionnel :

« Dans la grille traditionnelle des cinq mouvements, cette zone peut être mise en relation avec le Bois et la capacité à relâcher la tension. Est-ce que cette image vous parle aujourd'hui ? »

La personne reste libre de ne pas reconnaître cette association. Son ressenti prime sur la grille théorique.

Quand une émotion apparaît pendant le soin

Des larmes, un rire, des frissons, un silence, un soupir ou un besoin de parler peuvent apparaître pendant la séance. Le praticien ne cherche ni à provoquer une libération émotionnelle ni à interpréter la réaction.

Il peut :

- Arrêter ou ralentir le geste ;
- Conserver un contact neutre si celui-ci est bienvenu ;
- Demander : « Voulez-vous que je continue, que je ralentisse ou que je fasse une pause ? » ;
- Inviter la personne à sentir ses appuis ;
- Permettre une respiration spontanée sans imposer de rythme ;
- Proposer de l'eau, du silence ou une position plus confortable ;
- Respecter le choix de ne pas parler ;

Fiche pratique d'observation

Avant : état général, demande, niveau de tension /10, zones à éviter, préférence de rythme et de parole.

Pendant : respiration, tonus du front et des mâchoires, réactions au contact, signes de confort ou de retrait, mots spontanés de la personne.

Après : niveau de tension /10, zones plus souples, qualité du souffle, ressenti exprimé, conseil simple et éventuelle orientation.

Formulation de retour : « J'ai observé que votre respiration s'est allongée et que la mâchoire s'est relâchée. Comment percevez-vous ce changement ? »

13. AUTO-MASSAGES ET FATIGUE OCULAIRE

Auto-massage spécial fatigue oculaire

Au début, poser une intention en direction de votre foie

Poser les mains à plat sous la dernière côte, du côté droit du corps, à l'emplacement du foie. Imaginer un courant d'énergie sortant des mains et pénétrant en direction du foie, visualiser le foie captant l'énergie curative de vos mains afin de se régénérer. Réciter intérieurement un mantra d'intention positive en direction de votre foie pendant quelques instants.

Massage des yeux

1, Troubles oculaires, fatigue oculaire due au travail sur écran par exemple :

Frotter les mains l'une sur l'autre. Avec les paumes et les doigts, glisser légèrement vos mains sur les yeux fermés, de la racine du nez vers les tempes afin de masser en douceur les globes oculaires.

2, Le Palming.

Frotter les mains pour y amener de l'énergie puis couvrir vos yeux fermés avec la paume de la main légèrement creusée afin de ne pas exercer de pression sur les globes oculaires le but étant de créer l'obscurité la plus totale à l'intérieur des mains afin de reposer et détendre les yeux qui peuvent s'ouvrir. Se concentrer sur ses mains et sentir l'énergie passant dans les yeux.

Mini-protocole d'auto-réflexologie faciale

Ce mini-protocole peut être enseigné comme rituel simple de détente. Il ne remplace pas une séance professionnelle.

1. Frotter les mains pour les réchauffer, puis les poser sur le visage sans appuyer.
2. Lisser le front du centre vers les tempes 6 fois.
3. Faire de petits cercles sur les tempes pendant 30 secondes.
4. Lisser les ailes du nez vers les joues 6 fois.
5. Relâcher la mâchoire : bouche entrouverte, cercles doux sur les masséters.
6. Poser les mains sur les joues et respirer lentement 5 cycles.

14. FICHES PRATIQUES

Fiche 1 - Anamnèse courte

Question	Réponse / notes
Objectif de la séance	
Niveau de stress sur 10	
Sommeil : endormissement, réveils, qualité	
Digestion : ballonnements, lenteur, confort	
Tensions : front, yeux, tempes, mâchoire, nuque	
Émotion dominante du moment	
Contre-indications ou précautions	
Zones à éviter / préférence de toucher	

Fiche 2 - Grille d'observation du visage

Zone	Observation	Hypothèse de travail	Geste choisi
Front		Mental / sommeil	
Yeux / sourcils		Foie / fatigue visuelle	
Nez		Respiration / Poumon	
Joues		Digestion / souffle	
Bouche		Terre / assimilation	
Menton		Eau / ancrage	
Mâchoires		Tension / contrôle	

Carte muette pour entraînement et annotations



Support vierge pour reporter les zones réflexes, les méridiens ou les observations de séance.

16. ANNEXES ET BIBLIOGRAPHIE INDICATIVE

- Prenez votre temps pour revenir, bouger les mains et les pieds, puis ouvrir les yeux quand ce sera juste pour vous.
- Observez simplement ce qui a changé : respiration, visage, mâchoire, pensées, chaleur, calme.
- Dans les prochaines heures, notez si votre sommeil, votre digestion ou vos tensions évoluent.
- Buvez un peu d'eau et évitez de repartir trop vite si vous vous sentez très détendu.

Annexe 3 - Bibliographie indicative

- G. Maciocia, Les principes fondamentaux de la médecine chinoise.
- M. Kaptchuk, Comprendre la médecine chinoise.
- D. Le Breton, Anthropologie du corps et modernité.
- Supports pédagogiques Réflex'O Formations : MTC, émotions, réflexologie et accompagnement global.
- Notes de cours et transmissions pratiques de la formatrice.

**PROPRIÉTÉ
INTELLECTUELLE**

Support pédagogique Réflex'O Formations. Reproduction, transmission, diffusion ou adaptation interdites sans autorisation écrite de Floriane Poncet-Botella.