



NEWSLETTER N°5 - SEPTEMBRE 2025

Ce mois-ci, je vous écris depuis un moment de transition, à la fois intime et professionnel. Après plusieurs années d'accompagnement en réflexologie plantaire et en psychogénéalogie, je m'appête à poser mes valises dans le Var, un lieu qui m'appelle à ralentir, respirer... et repenser.

Ce déménagement est bien plus qu'un simple changement de décor : il marque une étape où je ressens le besoin de prendre du recul, de réinterroger la forme et le rythme de mon activité. C'est une invitation à me réaligner, à écouter ce que mon corps, mon histoire et mon environnement me murmurent.

Dans cette newsletter, j'ai envie de partager avec vous cette dynamique de transformation, et de vous montrer comment les outils que j'utilise — la réflexologie plantaire, la médecine traditionnelle chinoise et la psychogénéalogie — peuvent nous accompagner dans ces passages parfois déstabilisants, mais toujours porteurs de sens.

Parce que le changement ne se vit pas seul, j'espère que ces mots créeront un espace de proximité entre nous, un lieu d'échange et de résonance. Peut-être êtes-vous vous aussi à l'aube d'un tournant, ou en quête de nouvelles clés pour mieux vivre les transitions de la vie...

Je vous invite à me suivre dans ce voyage intérieur et extérieur, avec douceur et curiosité.

Se faire accompagner en réflexologie avec une approche énergétique lors de changements de vie

Changer de maison, de métier ou de lieu de vie implique bien plus qu'un réajustement logistique : c'est un profond mouvement intérieur. Selon la médecine traditionnelle chinoise, tout changement correspond à une dynamique d'énergie en mutation. L'élément BOIS, associé au printemps, est celui qui incarne le renouveau, la croissance, le mouvement vers l'avant. Intégrer cette symbolique à la réflexologie enrichit considérablement l'accompagnement.

L'énergie du BOIS dans la pensée chinoise

L'élément BOIS est relié au *foie* et à la *vésicule biliaire*, à la saison du printemps et à l'énergie du renouveau. Il symbolise :

- Le *déploiement* (croissance et expansion).
- La *vision claire* (capacité à planifier, à voir loin).
- L'*affirmation de soi* (prendre sa place, tracer son chemin).
- La *colère* bien canalisée (force motrice, énergie de rupture constructive).

"Le printemps est un réveil. L'énergie du Bois pousse à sortir du sommeil de l'hiver intérieur." – Inspiré de la médecine chinoise

 Une lecture symbolique pour mieux accompagner

Un changement peut être vu comme un « printemps intérieur » : quelque chose germe, pousse, prend forme. Et parfois, cela se heurte à des résistances (peur de l'inconnu, nostalgie, hésitations). En intégrant la symbolique du BOIS, le réflexologue peut adapter son approche pour :

- Favoriser l'ancrage et la direction claire.
- Soutenir la circulation du Qi (énergie vitale) dans les méridiens liés au BOIS.
- Équilibrer la force de transformation avec la douceur du rythme personnel.

Réflexologie et zones réflexes liées au BOIS

Pour accompagner un changement de vie, on peut stimuler particulièrement :

- **Le foie** : pour soutenir la transformation intérieure, purifier les émotions accumulées et favoriser l'élan nouveau.
- **La vésicule biliaire** : pour clarifier les prises de décision, renforcer le courage et l'audace.
- **Le plexus solaire** : pour canaliser la tension qui accompagne souvent les étapes de transition.

Ces zones permettent de soutenir le passage d'un état à un autre en favorisant l'adaptation, la régulation émotionnelle et le lâcher-prise.

En conclusion

Le changement, au lieu d'être un saut dans le vide, devient une croissance naturelle, accompagnée en douceur. La réflexologie, alliée à la sagesse énergétique du BOIS, aide à cultiver ce terrain intérieur pour que le mouvement soit fluide, aligné, fécond.

« La plus grande force est celle qui pousse sans bruit, comme la sève dans l'arbre. » - Proverbe oriental

Changer de vie ou répéter l'histoire familiale ? Une lecture psycho-généalogique

Changer de maison, de région ou de métier peut sembler une aventure individuelle. Pourtant, derrière certaines décisions se cachent des loyautés invisibles, des héritages émotionnels familiaux. La psychogénéalogie propose un éclairage sur ces transmissions.

Et pour ma part, je tiens à souligner un aspect souvent négligé : **le besoin d'ancrage** pour traverser sereinement ces bouleversements.

Comprendre les influences transgénérationnelles

Changer de vie, parfois, c'est répéter un acte fondateur vécu par un ancêtre : un exil, une reconversion, une séparation géographique. Ces choix peuvent être portés par des mémoires inconscientes transmises à travers les générations.

Exemples de transmissions inconscientes :

-  Répéter une rupture familiale à un âge précis.
-  Reproduire un départ ou un exil vécu par un grand-père.
-  Se choisir un métier « en réparation » de celui d'un parent frustré dans sa vocation.

Comme le disait Didier DUMAS, psychanalyste français figurant parmi les pionniers de l'analyse transgénérationnelle : « Nous ne venons pas de nulle part, nous sommes faits de nos liens. »

L'importance d'un bon ancrage

Un changement sans ancrage peut générer :

- Du stress, de la confusion.
- Des décisions impulsives ou désalignées.
- Un sentiment d'errance ou d'inachevé.

L'ancrage permet :

- De rester connecté à soi malgré la tempête.
- De mieux discerner ce qui nous appartient ou non.
- De se poser pour écouter son propre désir, hors héritage.



Trois exercices d'ancrage à pratiquer en période de changement

Voici quelques propositions simples pour cultiver l'ancrage en période de changement :

1 . Écriture transgénérationnelle guidée 🖋️

Objectif : Identifier les schémas qui se rejouent.

Exercice : Notez dans un carnet :

- Qui dans ta famille a changé radicalement de vie ?
- À quel âge ? Quelle en fut la cause ?
- Est-ce que vous ressentez une résonance avec votre propre chemin ?

Ajoutez à cela des mots-clés pour décrire votre intention personnelle : liberté, réparation, renaissance, etc.

« On ne peut pas tourner la page sans avoir lu l'histoire. » – Anonyme

Pour ma part, en effectuant cet exercice je me suis aperçue que le dernier changement de vie professionnelle de mon père était survenu au moment où ma mère (qui était femme au foyer) avaient atteint le même âge que moi aujourd'hui. Tout comme cela se dessine pour nous, il avait impliqué un déménagement et la vente d'un appartement. Pour mes parents, il s'agissait de retrouver une stabilité financière avec une belle promotion pour mon père. Dans mon cas, il s'agit d'un changement de vie que j'ai appelé de tous mes vœux pour gagner en qualité de vie quotidienne et qui s'accompagne aussi d'une belle reconnaissance professionnelle. Là où le changement était presque vital pour mes parents, pour ma part il s'agit plutôt d'une très belle opportunité qui vient satisfaire le besoin de trouver un nouveau souffle, de renouer avec des activités qui font sens et travailler avec des personnes bienveillantes animées des mêmes valeurs que moi. Il s'agit de retrouver une vie plus équilibrée dans un environnement plus « à taille humaine » dont le « timing » est parfait puisque mon mari a été libéré de ces obligations professionnelles depuis 6 mois et s'attèle de son côté à l'obtention d'un diplôme pour exercer une activité de moniteur de Voile dont il rêvait depuis sa jeunesse. Là où l'organisation logistique du changement était presque entièrement l'affaire de ma mère, j'ai tenu à ce que nous fassions cela à deux, c'était vital pour moi et cela nous a valu quelques frictions car nous n'avancions pas toujours au même rythme. C'est en écrivant ces lignes que je réalise combien le terme « vital » est lourd de sens : il fallait absolument que j'évite la RE PRODUCTION des conditions d'épuisement physique et de stress psychologique et émotionnel que ma mère s'était auto générée toute sa vie en voulant tout contrôler – en refusant de demander de l'aide et de faire confiance à l'autre. Ce changement a pour nous plutôt

fonction d'aboutissement personnel et de bien-être, d'évolution et de maturité aussi dans le couple.

2 . Ancrage corporel quotidien 🧑

Objectif : Stabiliser l'énergie dans les moments d'instabilité.

Exercice : **Chaque matin ou en cas de doute** :

- Debout pieds nus, bien enraciné.
- Visualisez des racines partant de vos pieds jusqu'au centre de la Terre.
- Respirez profondément en posant l'intention : « *Je suis ici et maintenant, dans mon propre mouvement.* »

3 . Rituel de passage symbolique 🔥

Objectif : Honorer l'ancien pour accueillir le nouveau.

Exercice : Écrivez une lettre à votre maison ou votre travail actuel en remerciant ce qu'il vous a apporté. Puis, brûlez-la ou enterrez-la (en toute sécurité) avec un objet symbolique. Ce geste permet de faire un **au revoir conscient**, essentiel à l'ancrage.

Un changement de vie, même désiré, peut réveiller des mémoires invisibles. En mêlant **analyse psycho généalogique** et **pratiques d'ancrage**, on permet au corps, au cœur et à l'esprit de s'aligner. Ce chemin devient alors une véritable transformation personnelle, et non une répétition familiale. Comme le disait *Anne Ancelin Schützenberger* : « *La liberté commence là où l'histoire familiale cesse d'être une injonction.* »

Aujourd'hui, je suis en chemin. Ce déménagement, cette réorganisation de mon activité, ce besoin de recul... tout cela me pousse à vivre pleinement ce que j'accompagne chez les autres : un changement qui ne se contente pas d'être logistique, mais qui invite à une transformation profonde, enracinée, éclairée. À travers la réflexologie plantaire, la médecine traditionnelle chinoise et la psychogénéalogie, j'ai appris que chaque passage peut devenir un rituel, chaque transition une opportunité de croissance. Ces outils m'aident à accompagner vos mouvements de vie, tout comme ils m'aident à traverser les miens.

Je vous remercie de faire partie de cette aventure humaine, vibrante et sincère. Que cette newsletter vous inspire à accueillir vos propres changements avec plus de douceur, de clarté et de conscience.

Je vous retrouve très bientôt dans mes prochaines newsletters « Aux racines du bien-être », avant de vous accueillir dans un nouveau lieu, pour continuer à tisser ensemble des liens de sens et de transformation..

Avec gratitude, Karine 🌿

P.S. Si cette newsletter résonne avec ce que vous traversez, n'hésitez pas à me répondre ou à la partager autour de vous. Chaque mot, chaque échange, chaque lien compte. Ensemble, cultivons ces racines du bien-être qui nous soutiennent dans le mouvement de la vie.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux:



[Se désinscrire info](#)

Karine HADJI-BINDER réflexologue et praticienne en psychogénéalogie
15 Impasse Fernand Karabadjakian
13009 MARSEILLE
Tel: 0612417733
Mail : equilibrereflexologiemarseille@gmail.com 📧

