

Projet transmis à l'étude
Centre pénitentiaire Sud Francilien de Réau

Santé et Bien-être

***« Les bienfaits de la relaxation par
la réflexologie en milieu carcéral »***

Elisabeth Breton

Réflexologue-Relaxologue

Formatrice et Conférencière

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11788068378 DRTEFP

« *Les bienfaits de la relaxation par la Réflexologie en milieu carcéral* »

Intervention Elisabeth BRETON

Criminologue de formation universitaire

- Licence, Maitrise de Droit et D.E.A. (Section Droit Pénal), l'Université de Droit de Belgrade, en Serbie (de 1983 à 1991).
- Certificat de Sciences Criminologiques de l'Institut de Criminologie de Paris, Université Panthéon-ASSAS Paris II (en 1994).
- Certificat de Sciences Criminelles de l'Institut de Criminologie de Paris, Université Panthéon-ASSAS Paris II (en 1996).

En 2001, Elisabeth Breton s'oriente vers le domaine du *Développement Personnel et Bien-être de la personne*. Enseigne la réflexologie depuis 2008 et propose des formations au métier de réflexologue. Intervenante auprès de Centres de Remise en forme, SPAS & Instituts de beauté en France et à l'étranger.

Elle se spécialise en **Gestion du Stress et de l'Anxiété**, avec le Dr Dominique Servant, à SYMBIOFI (Interactive emotional self-therapy, Innovative Solutions for Stress), partenaire du CHRU de Lille.

Partage ses expériences avec d'autres professionnels dans le domaine de la Gestion du stress et du Développement personnel.

Membre des Réseaux de Santé

RYSC Réseau Yvelines Sud de Cancérologie
EPSILON Réseau de Coordination à domicile
Soins de support-Gérontologie-Soins palliatifs
Association La Douleur et le Patient Dououreux

Membre des Fédérations de Réflexologues

Fédération Française des Réflexologues
International Council of Reflexologists

Les objectifs du Projet :

Proposer des soins relaxants par la réflexologie, animer des ateliers de pratique pour les personnes incarcérées dans le but de :

- Etablir une alternative, un complément à la médication. Réduire les manifestations d'anxiété.
- Faire découvrir un nouveau soin de support et de confort par la réflexologie, comportant des manœuvres relaxantes et stimulantes au niveau des pieds, des mains et du visage, en vue de dénouer les tensions musculaires, articulaires, tissulaires et apporter une détente générale.
- Valoriser, reconstruire et réconcilier « *l'image de soi* », l'estime de soi, afin d'agir sur les divers troubles du rapport à soi et sensibiliser la personne à ses perceptions corporelles.
- Découvrir les bienfaits du toucher réflexe, qui a une action bénéfique sur le système psyché. La peau et le système nerveux partagent une origine embryologique commune. *Stimuler la peau c'est stimuler le cerveau.*
- Apprentissage de la détente, gestion du stress et des comportements d'impulsivité et d'agressivité par la relaxation. Maîtrise de soi, de ses émotions.
- Améliorer au quotidien la qualité de vie sociale et relationnelle, et agir sur une meilleure intégration sociale et éducative. Mobiliser les ressources personnelles.
- Réaliser une étude sur le stress et les bienfaits de la relaxation en milieu carcéral. La relaxation peut devenir une nouvelle thérapie « psychocorporelle ».

L'article 2 de la loi n° 94-43 du 18 janvier 1994, relative à la santé publique et à la protection sociale, instaure une réorganisation complète de l'administration des soins en milieu carcéral. La réforme des soins en milieu pénitentiaire a contribué à la mise en place des **Unités de consultation et de soins ambulatoires (UCSA)** qui assument la responsabilité de la prise en charge médicale des personnes incarcérées.

La réforme de l'organisation des soins en milieu carcéral représente une avancée incontestable sur le plan de la qualité des soins directs apportés aux détenus.

Depuis la mise en place des UCSA, il en résulte une très nette amélioration de la santé en milieu pénitentiaire.

Aujourd'hui, nous sommes en mesure d'élargir cette réforme, en permettant l'accès également **aux professionnels du bien-être** qui, collaborant avec les professionnels de santé, contribueront davantage à l'ouverture d'esprit qui mène vers la responsabilité et le respect de soi et d'autrui.

Les Bienfaits des Soins relaxants par la Réflexologie :

- a) **Relaxer**, et réguler le système nerveux. Le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques. *Le stress caractérise un phénomène qui relève à la fois du biologique, du psychologique et du social.*
- b) **Activer** la circulation sanguine et lymphatique, mobiliser les déchets (déceler et évacuer les cristaux d'acide urique ou autre toxine).
- c) **Prévenir**, soulager un grand nombre de troubles (*constipation, troubles prémenstruels, troubles hormonaux, troubles du sommeil, migraines, douleurs musculaires ...*).

Note : *Les maladies les plus courantes apparaissant dans le milieu carcéral sont les maladies endocriniennes, maladies du système nerveux, de l'appareil circulatoire, respiratoire, digestif, maladies de la peau, maladies du système ostéo-articulaire des muscles et des tissus conjonctifs, maladies de l'appareil génito-urinaire.*

Les soins relaxants par la réflexologie ont une action calmante sur le système nerveux central et périphérique. Le stress a un impact nocif sur les grands systèmes et peut perturber l'équilibre fragile du lien corps/psychisme.

Présentation de la Réflexologie :

La réflexologie est l'appellation moderne d'une très ancienne thérapie manuelle, liée à la digitopuncture et à l'acupuncture. Par les voies réflexes et les terminaisons nerveuses, le praticien réflexologue utilise la relation qui existe entre les organes, les glandes endocriniennes et les points ou les zones réflexes situées au niveau des pieds, des mains, et du visage.

La réflexologie est très souvent utilisée en thérapie d'appoint mais peut aussi devenir **une solution douce et efficace lors des maux à répétition** : constipation, troubles prémenstruels, troubles du sommeil, migraines, troubles hormonaux, douleurs musculaires... Elle ne peut bien sûr pas se substituer à un traitement médical classique, mais elle constitue souvent un complément thérapeutique efficace.

La santé n'est pas un état de bien-être, mais un équilibre. Equilibre complexe que l'homme recrée chaque jour puisque, chaque jour, il lui arrive des événements auxquels il réagit et qu'il doit supporter, assumer. Contraintes, difficultés, émotions de tous ordres l'attendent à tout moment, et chaque fois, il doit s'adapter. On ne peut malheureusement pas changer du jour au lendemain les circonstances extérieures auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie quotidienne. Mais nous pouvons modifier les réactions que nous leur opposons. C'est notre attitude qui fait de n'importe quel événement une expérience positive ou négative.

Les soins relaxants par la réflexologie permettent de stimuler **le système nerveux parasympathique**, branche du système nerveux autonome, qui prend le relais pendant le repos ou le sommeil, ralentissant les rythmes cardiaque et respiratoire et accélérant la digestion. Cette détente, nerveuse et hormonale, permettra une meilleure production de **la dopamine et des endorphines (les hormones du plaisir et de la joie)** sécrétées naturellement par le cerveau.

Les soins relaxants par la réflexologie agissent également sur le **système nerveux sympathique ou orthosympathique**, branche du système nerveux autonome (végétatif ou viscéral), qui prépare l'organisme à des situations de stress nécessitant un état d'alerte (urgence de l'action).

Dans ce système, la stimulation des nerfs – par la peur, la colère, la faim, etc. – accélère le rythme cardiaque et respiratoire, accroît l'afflux de sang vers les muscles, dilate les pupilles, stimule les glandes sudoripares, stimule la libération de glucose par le foie, réduit la production des sucs gastriques, de l'urine et de la salive, augmente la sécrétion **d'adrénaline et de noradrénaline (les hormones de stress)** par les glandes surrénales.

Les soins relaxants par la réflexologie auront une action bénéfique, sur la sécrétion hormonale, en diminuant le taux d'adrénaline.

La réflexologie est étroitement liée aux effets des réflexes sur le corps.

Pour que l'espèce humaine survive, il a fallu au cours de son évolution que les fonctions assurant cette survie (nourriture, reproduction, sommeil, etc.) procurent du plaisir, afin que l'humain ait envie de les reproduire régulièrement. Il s'est donc constitué dans le cerveau ce que les scientifiques appellent « **le circuit de récompense** ».

Les soins relaxants par la réflexologie procurent une sensation de bien-être et les recevoir régulièrement, permet une stimulation de ce « circuit de récompense », qui repose sur la stimulation ou l'inhibition de neurotransmetteurs (dopamine, opioïdes, endorphines), à l'origine de sensations de bien-être.

Le stress et ses effets

Le milieu carcéral est un milieu qui engendre du stress.

La prison est un lieu de concentration de problèmes sanitaires. Des problèmes liés, d'une part, à l'exclusion et à la marginalisation et, d'autre part, aux conséquences de conduites à risque en matière de santé, (la toxicomanie, l'alcoolisme et le tabagisme).

« Le stress est une réaction physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne.

Répondre aux sollicitations extérieures tout en maintenant une relative stabilité du milieu intérieur demande à l'organisme des ajustements permanents. »

« La notion du stress permet d'envisager la personne dans sa globalité. Le stress est peut-être le phénomène qui rapproche le plus le corps de l'esprit ». Dr.Thurin, 2003.

Selon plusieurs études de recherche sur le stress, effectuées par l'École Supérieure de Fasciathérapie de Paris, de l'Université Fernando Pessoa et le CERAP (Centre d'études et de recherches appliquées en psycho-pédagogie perceptive), le stress engendre plusieurs réactions néfastes sur le corps et le psychisme.

(Voir les références des sites à la fin de ce document). Citons quelques uns :

L'impact du stress sur les systèmes organiques du corps

Le stress provoque des troubles somatiques et notamment des dérèglements du système neurovégétatif avec hyperactivité du système sympathique : Bouche sèche, sensation de boule dans la gorge, respiration difficile, tachycardie, transpiration, gêne ou douleur thoracique, sensation que l'estomac se noue et se tord, froid, tremblements, tensions musculaires. Incapacité de se détendre, sensation d'être survolté, mictions fréquentes, sensation de ballonnement ou de lourdeur du ventre, colon irritable.

Les troubles du sommeil : Insomnies, difficultés d'endormissement en relation avec l'inquiétude (ruminations), sommeil non réparateur, cauchemars.

Les troubles de l'alimentation : Amaigrissement rapide ou excès de prise alimentaire.

L'état de fatigue de la personne : Fatigue physique ou psychique, syndrome de fatigue chronique, fatigabilité excessive après des efforts physiques mineurs, sensation d'être vidé, épuisement.

L'impact du stress sur le système psyché

Retentissements psychologiques :

Les incidences cognitives : troubles de l'attention (distractibilité), de la mémoire (hypermnésie), focalisation, perte de mémoire.

Les incidences affectives : irritabilité, colère, manque d'empathie, froideur, hyper-réactivité, réaction émotionnelle inadaptée.

Les incidences comportementales : trouble de la motivation, trouble de la coordination, repli sur soi, agressivité, hyperactivité non adaptée, incapacité d'avoir une réponse adaptée même pour les événements de la vie quotidienne, comportement obsessionnel, problème de communication, conflit, handicap la vie professionnelle.

Trouble du rapport à soi :

Les troubles dissociatifs : sensation d'être dans le brouillard (détachement)

La dépersonnalisation : Impression de fonctionner « en pilotage automatique » ou comme dans un rêve.

Les soins relaxants pourront aider la personne à : trouver des repères qui permettent d'évaluer le mal-être et la qualité de vie à travers la perception physique et psychique ; redonner des ressources physiques et psychiques pour faire face ; soigner la perte d'unité et de globalité ; s'approprier une meilleure image de soi, plus positive et plus constructive; éviter les niveaux dangereux de stress.

La relaxation a des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress. La détente éprouvée par les sujets après une séance de réflexologie réduit en outre la tension musculaire, l'angoisse et le stress.

Extrait du Mémoire présenté pour la validation du Diplôme Universitaire « *Stress, traumatisme et pathologies* », par Nadine Quéré, Université PARIS VI, Faculté de médecine Pitié-Salpêtrière, kinésithérapeute-fasciathérapeute.

Le stress peut être source de douleur

« Sous l'effet de la répétition de stress, les crispations augmentent, le pH du tissu conjonctif s'acidifie, entraînant une stagnation des liquides et une perte d'élasticité et de souplesse générale du corps.

Les tensions des tissus engendrées par le stress, les entrappements des artères et une perturbation de la circulation sanguine peuvent être la cause de déclenchement de douleurs.

Les récepteurs de la douleur sont stimulés et en même temps, des substances telles que l'adrénaline et la norepinephrine, qui touchent le système nerveux durant le stress, sont sécrétées. Elles augmentent et accélèrent de manière directe ou indirecte la tension musculaire. Ensuite, comme un cercle vicieux, la douleur engendre la tension et augmente le stress qui intensifie la douleur.

Il y a existe un lien important entre stress/ tension et douleur.

La douleur à elle seule peut-elle engendrer un état de stress ?

*Il est évident que la douleur ajoute en elle-même un stress. La douleur chronique ou persistante perturbe la vie et diminue la capacité de supporter le stress de la vie quotidienne. Elle affaiblit le système immunitaire et peut occasionner de **l'anxiété, de la colère et des symptômes dépressifs**. La dépression est l'un des problèmes les plus fréquents chez les personnes souffrant de douleur chronique. Lorsque la douleur entraîne une perte d'autonomie ou de mobilité qui réduit la participation aux activités sociales, le risque de dépression augmente considérablement.*

La relaxation

La relaxation est une approche reconnue efficace dans le traitement du stress et de la douleur. La douleur et le stress sont sources de tension musculaire et psychologique.

Ces tensions peuvent être réduites en faisant des exercices de relaxation qui permettent d'atteindre un état de détente physique au cours duquel la pression sanguine baissera, la respiration ralentira et le corps produira moins d'adrénaline.

Au fur et à mesure que les muscles se décontractent, le corps libère des opiacés naturels, les endorphines, dont les propriétés analgésiques sont semblables à celles des opiacés de synthèse comme la morphine. Ainsi, la réduction de la tension musculaire procure en soi un soulagement de la douleur ou de l'inconfort. Le soulagement des tensions est donc au cœur des techniques de relaxation.

*Il semble difficile de penser que cette méthode devrait être apprise mais, en effet, se relaxer n'est pas si simple et peu de personnes y arrivent spontanément ; il ne suffit pas simplement de se laisser aller dans un fauteuil confortable. On se repose peut-être pendant un certain temps, mais cela ne veut pas dire qu'on va atteindre un état de profonde relaxation. **La relaxation est pourtant nécessaire pour la santé physique et psychique mais malheureusement devient impossible en cas de stress intense et de douleurs ingérables** ».*

Le toucher réflexe et les soins relaxants par la Réflexologie

Le toucher par la réflexologie a une action constructive sur le schéma corporel, physique et psychologique.

Celui-ci se définit comme étant la représentation que chaque individu se fait de son corps afin de lui permettre de se situer dans l'espace.

L'acquisition de ce schéma corporel permet d'établir les frontières du corps et de mieux en situer les limites.

Le schéma corporel désigne « à la fois la sensation que l'on a de son corps (anatomie) et la représentation que l'on s'en fait (image de soi) ».

Les soins relaxants par la réflexologie aident à redonner une vision du corps plus adaptée à la réalité et ils accompagnent le sujet dans sa reconstruction physique et psychique.

Le projet et les réformes des milieux pénitenciers

Ce projet rentre dans le cadre des réformes des milieux pénitenciers et peut répondre constructivement aux enquêtes menées par l'Observatoire international des prisons Section Françaises (Voir N°58-59, Janvier 2007).

.... « Les personnes détenues appartiennent souvent à des catégories qui n'ont généralement pas un accès satisfaisant aux soins à l'extérieur...

...Initier en détention des processus de soins peut s'avérer un élément primordial de réinsertion ».

Les actions proposées par Elisabeth Breton et l'association « *La Fontaine du Bien-être* » peuvent avoir un impact positif sur la diminution du taux d'insatisfaction des détenues dans les domaines suivants (**issu d'une enquête publiée en 2007 par l'Observatoire des Prisons**) :

- Les interventions en prison des personnes extérieures (70% d'insatisfaits)
- La préparation à la sortie (78% d'insatisfaits)
- La prévention des suicides (79% d'insatisfaits)
- La protection des droits fondamentaux de la personne (78% d'insatisfaits)
- Le travail, l'emploi et la formation professionnelle (74% d'insatisfaits)
- L'enseignement et les activités socioculturelles (61% d'insatisfaits)

Dans une recommandation adaptée en 2003, le Conseil de l'Europe a défini les conditions propres à assurer le succès de la préparation de la libération et de sa mise en œuvre :*« Les administrations pénitentiaires devraient veiller à ce que les détenus puissent participer à des programmes appropriés pour préparer la libération et soient encouragés à suivre des cours ou une formation qui les préparent à la vie de la communauté.....Les détenus devraient avoir la possibilité de prendre contact avec des services, des organisations et associations de bénévoles qui pourront les aider...à se réinsérer dans la société ».*

Aujourd'hui, on est convaincu que le détenu doit être aidé par des éducateurs, des psychologues et toutes autres professionnels de santé. Mais la prise de conscience ne peut s'opérer que par une amélioration des conditions de vie du détenu.

Selon une étude du PROJET DE DEVELOPPEMENT DES SOINS MEDICO-PSYCHOLOGIQUES EN MILIEU PENITENTIAIRE (Maison d'Arrêt de Colmar et Maison Centrale d'Ensisheim), il a été proposé de :

« Diversifier des modes d'approche thérapeutique.

Les conditions particulières de l'incarcération révèlent des conduites singulières (grève de la faim, automutilations, agressivité masquant des états dépressifs, appétence toxicomaniaque et médicamenteuse) nécessitant une prise en charge appropriée.

La prison est un monde cloisonné où la parole ne circule pas.

La question de la maîtrise de l'impulsivité apparaît comme fondamentale.

La psychothérapie classique se doit d'être modulée en fonction des données spécifiques de l'univers carcéral. D'où l'intérêt de mettre en place des moyens psychothérapeutiques diversifiés, favorisant l'expression des conflits psychiques et la restauration de modes de communication respectant l'altérité.

Ainsi, les moyens psychothérapeutiques peuvent faire appel à plusieurs supports:

- thérapie axée sur le corps : dont relaxation visant la maîtrise de l'impulsivité....

Ces techniques de médiation peuvent permettre à des personnes peu tournées vers l'introspection de s'ouvrir par la suite du champ de la relation psychothérapeutique. Par ailleurs, il importe que les prises en charge conjointes par psychiatre et psychologue puissent être l'objet d'échanges réguliers entre intervenants où la compétence de chacun peut être sollicitée ».

Selon une étude sur la relaxation dynamique en milieu carcéral, comme une approche complémentaire face aux troubles anxieux, effectuée dans la prison de Champ-Dollon, en Suisse en 2009, par les Unités de médecine pénitentiaire, il a été constaté ceci :

Genève compte plus de 700 personnes incarcérées dans les divers lieux de détentions. Cette population présente fréquemment une vulnérabilité physique et psychique selon le contexte et les conditions de détention:

Contexte

- Précarité
- Addictions
- Troubles de comportement

Détention

- Privation de liberté
- Promiscuité, surpopulation
- Rupture de liens affectifs
- Insécurité face à l'avenir

L'ensemble de ces facteurs suscitent des états d'anxiété importants que la médication à elle seule n'arrive pas à apaiser. Face au recours fréquent à une médication (anxiolytiques, somnifères), l'équipe infirmière de l'UMP (Unité de médecine pénitentiaire) souhaite diversifier l'offre en soins et propose, depuis 2005, une approche complémentaire : la relaxation.

« Proposer de la relaxation dans un lieu tel que la prison, où le corps est souvent malmené et les perspectives d'apprentissage et d'initiatives restreintes, se révèle source de satisfactions multiples ».

*B40, 12^{ème} Journée Qualité
Hôpitaux Universitaires de Genève*

Les ateliers de Soins relaxants par la réflexologie, basés sur la réflexion autour de la maîtrise de soi avec des techniques de relaxation, qui permettent de contrôler les impulsions, permettront aux personnes incarcérées de retrouver l'estime de soi tout en prenant conscience de leurs gestes et leurs propres limites.

Ces soins relaxants, d'une durée de 30 min, pourront être proposés une fois par semaine (ce qui est le mieux pour un suivi en raison de 5 à 7 séances individuels) ou tous les quinze jours ou une fois par mois, en fonction de l'intérêt porté à ce projet et en fonction des besoins ressentis par les personnes concernées et, par la suite, des résultats obtenus.

C'est dans le Pacte des Nations Unies relatif aux droits civils et politiques de 1966, (article 10) que sont évoquées pour la première fois des dispositions prévues pour les personnes privées de liberté :

« Toute personne privée de sa liberté doit être traitée avec humanité et avec le respect de la dignité inhérente de la personne Humaine ».

« La prison ne doit plus être un symbole d'échec mais un symbole de perspectives nouvelles ». Michèle Alliot-Marie

« La transformation de la condition pénitentiaire est une grande cause nationale.... car une personne incarcérée est, et demeure, une « personne humaine ». Robert Badinter

« ...La société ne doit pas rejeter celui qui a commis une erreur et qui est qualifié de criminel. C'est un être humain à part entière qui fait comme nous partie de cette société et qui, lui aussi, peut changer. .. Il faut absolument lui rendre l'espoir et le désir de donner à sa vie une autre direction ». Dalaï-Lama

Merci pour l'intérêt porté à ce projet !

Références sites :

www.lesprisonsducoeur.net

www.u-paris2.fr/CRIMINO/0/fiche.../&RH=INSTITUTS

www.aeres-evaluation.fr/content/download/11721/.../AER_P02_010.pdf

[PDF] La *relaxation* dynamique en milieu *carcéral* : Une ... - Qualité des soins
qualite.hug-ge.ch/_library/pdf/Posters_et.../B40_Pralong.pdf

Format de fichier: PDF/Adobe Acrobat

La **relaxation** dynamique en milieu **carcéral**: Une approche complémentaire face aux troubles anxieux

Atelier "Séances de *relaxation*, gestion du - PRISON.EU.ORG - Le ...

prison.eu.org/spip.php?article10580

CENTRE DE DÉTENTION DE VAL-DE-REUIL Séances de **relaxation**, gestion du stress

Elisabeth Breton
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt
Tel : 06 74 51 73 17
bretonlisa@wanadoo.fr

www.reflexobreton.fr