

Nom : Lemerrier

Promotion Année : 2^{ème} semestre 2016

Prénom : Alexandra

Date : Avril 2017

Cas d'étude

*« Stress, Tension et Techniques de relaxation et de
stimulation réflexologique,
Constipation, inconfort intestinal, maux de ventre »*

SOMMAIRE

I – Introduction

II – La constipation

III – Le protocole appliqué

IV – Présentation du sujet

V – Les séances

V 1 – Le cadre

V 2 – Les observations

VI – Le suivi d'évaluation

VI 1 – Autoévaluation du stress

VI 2 – Evaluation STAY – I

VI 3 – Constat

VII – Conclusion

I – Introduction

Le stress est une réaction d'adaptation et de défense de l'organisme à des facteurs d'agressions physiques ou psychologiques ainsi qu'aux émotions. Réaction tout à fait normale en général, elle peut conduire à l'apparition de troubles lorsque les capacités d'adaptation de l'organisme ne sont plus suffisantes.

Le stress, de par son impact sur le système nerveux, a un rôle primordial dans le déclenchement et l'entretien des douleurs digestives.

Il est aujourd'hui admis que certains événements stressants de la vie (deuil, séparation, difficultés professionnelles, événements vécus dans l'enfance...) jouent un rôle dans la vulnérabilité à développer des troubles intestinaux.

Ainsi, au niveau digestif, les effets du stress sont multiples et peuvent entraîner des troubles de la motricité digestive (dérégulation du transit intestinal) ; classiquement, le stress inhibe la vidange de l'estomac, ralentit la motricité de l'intestin grêle et accélère le transit au niveau du côlon ou/et des troubles de la sensibilité digestive (douleurs). Dans ce cas, les effets du stress sur la fonction digestive sont associés à des modifications de la sensibilité douloureuse. Le stress diminue le seuil de sensibilité du tube digestif, c'est-à-dire qu'en cas de stress, on perçoit davantage son tube digestif.

Le stress est responsable du mal de ventre.

II – La constipation

Environ un Français sur quatre, et en particulier les femmes, est confronté un jour ou l'autre à des problèmes de constipation. Si elle est souvent passagère, la constipation peut aussi être sévère et provoquer des douleurs intenses. On parle de constipation lorsqu'on va à la selle moins de trois fois par semaine et qu'il y a une difficulté pour les évacuer. La constipation est dite chronique quand elle dure plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

III – Le protocole appliqué

Dans le cadre d'un protocole spécifique pour les troubles digestifs en réflexologie l'objectif sera d'améliorer la communication entre le cerveau et les intestins afin que ceux-ci retrouvent leur fonction autonome dite normale pour le sujet.

En partant du postulat en réflexologie que chaque parties, organes et glandes du corps sont représentées sur les pieds, on va stimuler les zones correspondantes au système cérébrale, au système hormonal et bien naturellement au système digestif.

Nous savons que le cerveau et le ventre sont reliés en permanence par le nerf vague et que par celui-ci est largement diffusé l'hormone du bien-être, la sérotonine, produite principalement par le système digestif. De ce fait il est probable que les troubles digestifs soient un des 1ers signes de mauvaise communication entre le cerveau et le ventre si la personne est stressée, angoissée, dépressive...ou pouvons-nous peut être dire qu'un mauvais fonctionnement du système digestif influence nos émotions. Dans les deux cas de figure une stimulation avec une technique précise (technique réflexe dermalgie-viscéro-cutané et technique réflexe du tissu conjonctif) sera utilisé sur les zones réflexes correspondantes pour améliorer le transit intestinal.

Lors de la pratique du protocole, nous n'oublierons pas de stimuler la zone correspondante au diaphragme, souvent moins mobile lorsqu'une personne est assujetti à un stress passager et/ou chronique, qui joue un rôle majeur dans le bon fonctionnement des organes du système digestif par son mouvement de contraction massant l'abdomen et les viscères.

Mais en premier lieu nous travaillerons par quelques mouvements apportant une détente neuro-musculo-squelettique et une sensibilisation de points et zones réflexes. La détente est nécessaire afin d'apaiser les tensions des divers systèmes du corps avant de stimuler des zones qui ont besoin d'un rétablissement de l'homéostasie et de retrouver leur potentiel d'action. La sensibilisation de points et zones réflexes va permettre d'identifier, de contrôler, d'analyser et de faire un premier repérage des zones de tensions à travailler lors du protocole.

IV – Présentation du sujet

EG, jeune femme de 30 ans, active, elle occupe un poste de responsable de vente au Luxembourg. Elle est en couple depuis 1 an et ont emménagé ensemble depuis 5 mois. Elle n'a pas d'enfants et est désireuse d'en avoir rapidement. C'est une fumeuse depuis l'adolescence et consomme 1 paquet de cigarette par jour. Actuellement, elle n'arrive pas à obtenir le permis de conduire (elle a déjà tenté 6 fois) et donc dépendante des transports en commun et des autres pour se déplacer au quotidien.

Sa famille n'habite pas la même région qu'elle ; 300 km les sépare, à l'exception de son frère aîné qui est dans le même secteur géographique. C'est une jeune femme qui aime faire du sport, course à pied, randonnée au titre de se faire plaisir et de s'oxygéner.

A l'âge de 6 ans, elle a été victime d'une occlusion intestinale. *« Une occlusion intestinale est un blocage partiel ou complet de l'intestin, qui empêche le transit normal des matières fécales et des gaz. Ce blocage peut se produire aussi bien dans l'intestin grêle que dans le côlon. Une occlusion intestinale provoque d'importantes douleurs abdominales sous forme de crampes (coliques) qui récidivent de façon cyclique, des ballonnements, des nausées et des vomissements. Source passeport santé.net »*. Cet événement est survenu à la suite du divorce de ses parents. Elle a été suivie par un psychologue à ce moment-là car les examens médicaux n'ont relevé aucunes anomalies mécaniques. Depuis cette période elle est sujette aux fréquents maux de ventre avec des spasmes intestinaux et connaît la constipation chronique. Elle se plaint quotidiennement de douleurs et de ballonnements jusqu'au point de la paralyser dans sa vie de tous les jours.

Elle essaye de gérer ses crises plus ou moins violentes par ses propres moyens et sa capacité « d'accepter la douleur » lorsqu'elle vit des événements de vie plus ou moins stressants.

Après l'âge de 6 ans, elle a vécu un autre état de longue constipation lors du décès de son père à 13 ans. Et depuis ce jour à chaque chocs émotionnels, rupture sentimentale, changement de vie important, elle développe des phases de constipation de plus de 15 jours.

Il y a 4 ans, elle a consulté un gastroentérologue, suite à un pic de constipation important. Celui-ci lui a conseillé un régime riche en fibres et légumes. Il a émis une hypothèse qui n'a pas été vérifiée, une partie intestinale, une partie du colon descendant, serait innervé donc de ce fait n'émettrait plus de contractions afin de pousser les matières fécales facilement vers le colon sigmoïde. Un diagnostic simple a été posé « constipation chronique ».

D'autres antécédents médicaux sont connus chez cette personne.

A la suite d'une angine mal soignée, elle a été victime d'une myocardite à l'âge de 18 ans. *La myocardite, c'est une inflammation du muscle cardiaque en lui-même, c'est à dire à la fois des fibres musculaires qui permettent la contraction, mais également de tout le tissu de soutien qui entoure ces fibres.*

A l'âge de 19 ans, elle a eu une ablation d'un tératome mature (tumeur germinale bénigne d'origine embryonnaire) situé au niveau du médiastin et dans le même temps des tonsilles. *« Les tératomes matures sont des tumeurs du sujet jeune siégeant habituellement à l'étage moyen du médiastin antérieur. Dans le médiastin, presque toutes les tumeurs germinales se développent dans ou à proximité du thymus. »*

Et elle a connu quelques fractures pendant son enfance, cheville gauche et pouce.

Elle ne prend aucun traitement médicamenteux et n'a pas de contraception.

V – Les séances

V 1 – Le cadre

Toutes les séances se déroulent chez elle, lors de son jour de repos hebdomadaire. Le protocole sera identique à chaque séance à raison d'un soin par semaine sur une période de 6 semaines. Quelque soit l'état physique, psychologique et physiologique du sujet, le protocole sera administré afin d'établir un cheminement précis pour son trouble de la constipation chronique.

V 2 – Les observations

Avant de débiter le protocole réflexologique dans le cadre des troubles fonctionnels intestinaux, le sujet a reçu 2 séances de relaxation plantaire qui lui procuré de la détente et du bien être à l'instant T.

Les séances se déroulent dans l'intervalle d'une semaine chacune, à l'exception de la 1^{ère} et de la 2^{ème} séance. C'est pour cela qu'une 6^{ème} séance dans le cadre protocolaire sera prévue.

Lors de chaque séance la personne observe un bien être très agréable, un meilleur relâchement des tensions cérébrale, une détente générale et après les soins ; un besoin de se reposer, de se ressourcer et de se recentrer dû à une grande fatigue de quelques heures.

1^{ère} séance :

Elle n'a pas été à la selle depuis 10 jours. Son compagnon part en vacances seul dans 2 jours. Elle est angoissée à l'idée de se retrouver seule pendant le temps de son voyage.

2^{ème} séance :

Cette séance est programmée 2 semaines après la 1^{ère}, problème de planning à accorder entre elle et moi.

A la suite de la 1^{ère} séance, elle a pleurée pendant 3jours. Elle était très fragile émotionnellement (peur de l'abandon de son petit ami).

Après la séance et pendant une semaine, elle a eu des selles régulièrement. Elle n'a pas prêté attention à la fréquence de celles-ci.

Puis durant toute la 2^{ème} semaine avant de recevoir un nouveau soin, elle a été constipée avec des douleurs violentes dans le ventre et plus localisé dans les intestins. Elle a passé une fin de semaine difficile au travail.

A la fin de cette séance, elle exprime une sensation de fraîcheur plus que d'ordinaire, voire froid.

3ème séance :

Après la séance n°2, le sujet a eu des douleurs au mollet, type crampes, et les jambes lourdes. Elle précise qu'elle n'a pas effectué d'exercice physique particulier en dehors de ces habitudes ordinaires.

Pendant la semaine passée, EG a été en pleine forme. Elle n'a pas eu de maux de ventre. Elle est allée à la selle le lendemain du dernier soin et ensuite tous les 2 jours. « Ce rythme lui change la vie ! » et elle se rend compte que c'est agréable de ne plus souffrir de douleurs abdominales même si elle n'y prêtait plus attention car elle avait appris à vivre avec cette chronicité.

4ème séance :

Elle relate qu'elle a encore eu mal au mollet après la dernière séance et ce pendant 2-3 jours.

Elle a eu durant la semaine des douleurs dans le bas ventre, peut-être dû simplement au fait qu'elle a eu ses règles. Ses selles ont été quotidienne après le soin n°3 et depuis 4 jours elle est de nouveau constipée.

Par ailleurs, elle exprime une grande vitalité pendant la semaine écoulée.

5ème séance :

La semaine a été compliquée et éprouvante pour le sujet. Elle a eu mal au ventre tous les jours de la semaine. Elle est inquiète par rapport à la douleur qu'elle vit et se dit stressée à cause de cela car aucun événement particulier n'a interagi pour la perturber en comparaison à la fois précédente.

Et elle a été une seule fois à la selle cette semaine.

La douleur des mollets et les jambes lourdes a encore été présente le soir même de la séance.

Par rapport à son état, une explication du pallier d'adaptation possible a été effectué. C'est un état passager désagréable allant parfois jusqu'au mal être physique ou psychique. L'adaptation est la modification, le rééquilibrage de la personne par rapport à des données nouvelles que le cerveau doit assimiler pour recréer une

harmonie. Le besoin de se poser, de faire une pause, pour intégrer ce nouveau milieu est nécessaire et indispensable. L'information et l'accompagnement de cet état est obligatoire afin que la personne se sente rassurée.

6ème séance :

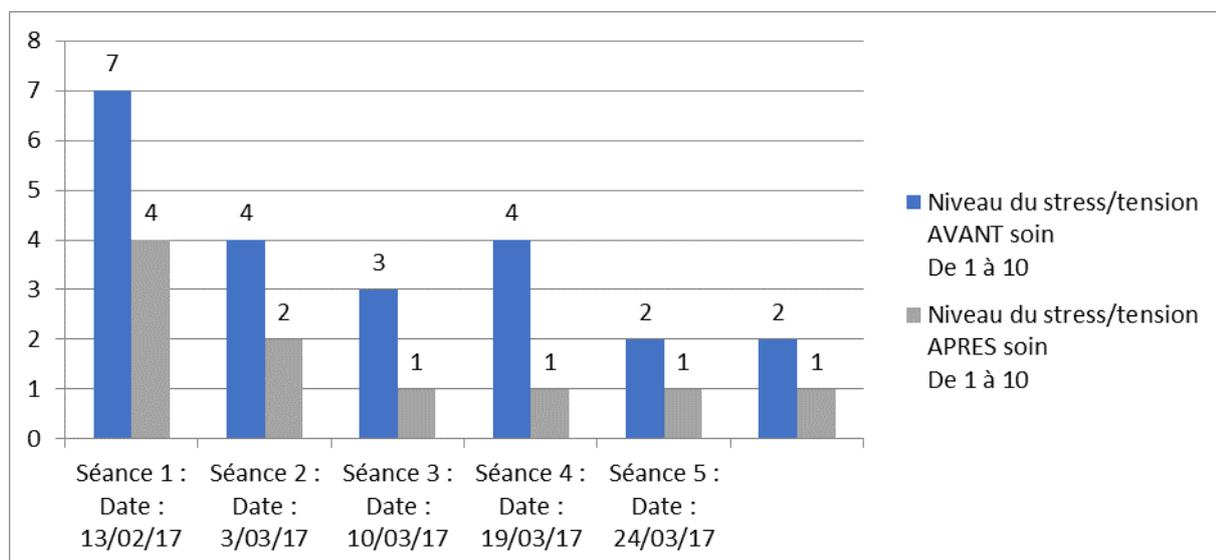
Une 6ème séance a été programmée suite au décalage entre 1^{ère} et la 2^{ème} séance et également suite son état de la fois précédente.

Le sujet n'a pas eu de douleur. Elle a été 2 fois à la selle dans la semaine.

L'induction d'un équilibre digestif a été créé donc un renforcement est dorénavant nécessaire. Un suivi va être effectué et 3 semaines après la dernière séance, le sujet n'a pas eu mal au ventre et va à la selle tous les jours voir tous les 2 jours. Ceci est un changement de vie pour elle.

VI – Le suivi d'évaluation

VI 1 – Autoévaluation du stress



VI 2 – Evaluation STAY – I

10/02/02

Avant réflexologie ?

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
EG	F	30			X	
1. Je me sens calme					X	
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					X	
3. Je me sens tendue(e), crispé(e)				X		
4. Je me sens surmené(e)			X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X			
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)					X	
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment						X
8. Je me sens content(e)						X
9. Je me sens effrayé(e)			X			
10. Je me sens à mon aise				X		
11. Je sens que j'ai confiance en moi			X			
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)				X		
14. Je me sens indécis(e)			X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)				X		
16. Je suis satisfait(e)						X
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)			X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X

10/02/02

Après réflexologie ?

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
EG	F	30				X
1. Je me sens calme						X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					X	
3. Je me sens tendue(e), crispé(e)				X		
4. Je me sens surmené(e)			X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau					X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)				X		
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment					X	
8. Je me sens content(e)						X
9. Je me sens effrayé(e)			X			
10. Je me sens à mon aise						X
11. Je sens que j'ai confiance en moi					X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)				X		
14. Je me sens indécis(e)			X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)						X
16. Je suis satisfait(e)					X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)			X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X

10/03/03

Avant réflexologie ?

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
EG						X
1. Je me sens calme						X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X		
3. Je me sens tendue(e), crispé(e)				X		
4. Je me sens surmené(e)				X		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau					X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment					X	
8. Je me sens content(e)					X	
9. Je me sens effrayé(e)			X			
10. Je me sens à mon aise					X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi					X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable				X		
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X			
14. Je me sens indécis(e)			X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)					X	
16. Je suis satisfait(e)					X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)			X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X

10/03/03

Après réflexologie ?

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
EG						X
1. Je me sens calme						X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X		
3. Je me sens tendue(e), crispé(e)				X		
4. Je me sens surmené(e)				X		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau						X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)				X		
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment					X	
8. Je me sens content(e)					X	
9. Je me sens effrayé(e)			X			
10. Je me sens à mon aise					X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi					X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X			
14. Je me sens indécis(e)			X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)					X	
16. Je suis satisfait(e)					X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)			X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X

VI 3 – Constat

En observant les commentaires du sujet, il est facile de constater que le protocole proposé à EG lui a permis de retrouver un équilibre intestinal. Une régularité de retour d'évacuation à raison d'environ 2-3 selles par semaine est remarquable pour cette personne subissant une constipation chronique. Les désagréments accompagnant ce trouble, maux de ventre, ballonnement, inconfort intestinal ont également été dissipés pendant l'accompagnement protocolaire.

Néanmoins les crampes apparentes après les soins, peuvent faire imaginer une élimination trop rapide des toxines ou bien encore une grande quantité de toxines présentes dans le corps et plus particulièrement dans les muscles, accumulation d'acide lactique qui crée des crampes peut être dû au tabagisme actif du sujet. Le conseil donné pour revenir à une activité des muscles sans douleurs est de boire beaucoup d'eau, plus que d'ordinaire afin d'éliminer rapidement ses amas de cristaux acides.

L'autoévaluation demandée à chaque séance avant et après le soin permet de voir une diminution assez rapide de son état de stress – tension surement dû à la diminution des symptômes et de ces douleurs intestinales qui lui gâchaient la vie quotidiennement.

D'autre part les tableaux STAY – I remplit à la 1^{ère} et 5^{ème} séance démontre une amélioration de l'état psychologique de la personne en étant plus précise et plus claire sur son état au moment T demandé.

Le suivi protocolaire que la personne a reçu lui a permis de diminuer ses symptômes, mieux gérer sa douleur, avoir un meilleur contrôle de son anxiété par rapport à son trouble récurant depuis des années où elle n'a jamais eu de réponse médicale de la part des professionnels de la santé. Cet accompagnement lui permet aujourd'hui de profiter d'une amélioration de son bien – être, de son mieux – être et de sa qualité de vie.

VII – Conclusion

En partant du constat qu'après plusieurs séances de réflexologie avec un protocole précis, le sujet souffrant de constipation chronique retrouve un rythme d'évacuation fécales relativement régulier.

Il est possible de penser que les stimulations en réflexologie permettent d'améliorer la communication entre le ventre et le cerveau.

Si dans le cadre de maux de ventre, constipation et inconfort intestinaux, la réflexologie est bénéfique, il est ainsi pensable que cette technique de prise en charge dans un cadre protocolaire suivi peut être proposé à des personnes souffrant de troubles fonctionnels intestinaux ; colopathie fonctionnelle, côlon irritable ou de MICI « Maladie Inflammatoire Chronique Intestinale », maladie de Crohn.

Nous avons bien vu qu'en stimulant les zones réflexes correspondant au système hormonal produisant les hormones du bien-être, la sérotonine, leurs effets en seront davantage bénéfiques pour atténuer les aspects psychologiques négatifs tels que l'anxiété, l'humeur négative et dépressive que peut créer l'atteinte d'un trouble fonctionnel intestinal.

En apprenant à gérer le stress, la personne arrivera petit à petit à porter un regard objectif sur les événements vécus et à diminuer la perception de ses symptômes. Elle prendra ainsi de la distance, du recul par rapport à ses troubles et ils ne dirigeront plus sa vie.

La réflexologie peut être considéré comme un soin de support avec un suivi régulier et une certaine répétitivité de l'action.

Il faut cependant noter que cette technique est complémentaire au suivi médical que peut bénéficier les personnes souffrant d'un trouble fonctionnel intestinal et en aucun cas ne substitue à un traitement médicamenteux s'il est nécessaire.