

NOM : HAMEURY

Prénom : Florence

Promotion 2017-2018

Cas d'étude

Efficacité des soins de relaxation reflexe sur le taux de ferritine et la tension artérielle systolique

Introduction sur les Techniques réflexes de relaxation

Le stress induit un état de tension au niveau du cerveau, des viscères et de l'appareil musculosquelettique. Il impacte le système hormonal, engendre des dérèglements qui entraînent des troubles physiques ou psychiques (troubles digestifs, musculo-articulaires, maux de tête, migraines, cystites chroniques, troubles hormonaux, troubles du sommeil, anxiété, fatigue, troubles de l'humeur...).

Le but des techniques réflexes de relaxation est une détente musculaire et mentale vis-à-vis du stress au quotidien. Cette détente entraîne la production par le cerveau des ondes alpha (ondes d'endormissement, de détente physique et psychique). Sa pratique est nécessaire à toutes les personnes qui souffrent du stress au quotidien.

La pratique d'une méthode de relaxation reflexe entraine un développement personnel et un avancement par rapport à la gestion du stress.

Les techniques de relaxation reflexe sont principalement réalisées au niveau des extrémités du corps, sur les pieds, les mains et la tête.

I Le sujet

I-1 Présentation

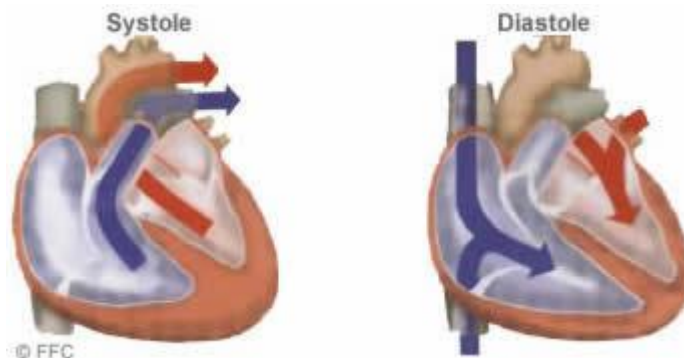
Evelyne LM est une femme de 66 ans, divorcée, maman de deux grands enfants (47 et 43 ans). Elle a eu une activité professionnelle toute sa vie active. Elle a été aide-comptable pendant 7 ans dans une entreprise. Elle a ensuite tenu un commerce pendant 21 ans puis a exercé de nouveau, la fonction de comptable dans une entreprise de service à la personne pendant 11 ans.

I-2 Antécédents médicaux

Evelyne LM présente une hypertension artérielle et un excès de fer. Elle est suivie par son médecin traitant environ quatre à six fois par an. Lors du RDV de septembre, son médecin lui a conseillé d'acheter un tensiomètre pour suivre sa tension artérielle.

L'hypertension artérielle est la pression du sang dans les artères. Dans l'organisme, les artères conduisent le sang du cœur vers les différents tissus et organes et fournissent ainsi aux cellules l'oxygène indispensable à leur survie. A chaque contraction du cœur, le sang est chassé avec force des cavités cardiaques et propulsé dans les artères. L'arrivée du sang exerce une pression sur les parois de l'artère. Cette pression liée à la contraction du cœur, ou systole, correspond au chiffre le plus élevé mesuré lorsque l'on prend la tension. C'est la pression artérielle systolique.

Après la systole, le cœur se relâche et se remplit. La pression exercée par le sang sur les parois artérielles est alors plus basse. Elle correspond au chiffre le plus faible, ou pression artérielle diastolique.



De nombreux facteurs influencent la pression artérielle systolique et diastolique, notamment le volume sanguin, l'élasticité des vaisseaux mais aussi le stress et les efforts.

Les deux chiffres de la tension ont leur importance. Ainsi l'augmentation isolée de la pression artérielle systolique au-dessus de 14 (140 mm de mercure) ou de la pression artérielle diastolique au-dessus de 9 (90 mm de mercure) suffit à définir l'hypertension. Ces normes ont été définies par l'Organisation Mondiale de la Santé, et reprises par l'Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé (ANAES).

Evelyne souffre d'**hypertension artérielle** depuis une trentaine d'années. Sa tension est, après traitement, stabilisée aux environs de 14-15. Il lui arrivait néanmoins d'avoir des augmentations ponctuelles de la tension en fonction de certaines circonstances.

Actuellement, son traitement est ATENOLOL 50 MG (1/2 comprimé par jour) et RAMIPRIL 5 MG (1 comprimé par jour).

ATENOLOL 50 MG est un "bêta bloquant". Il diminue certains effets, (dits effets bêta) du système sympathique de régulation cardiovasculaire. Il est préconisé dans le traitement de l'hypertension artérielle et de certains troubles du rythme cardiaque.

RAMIPRIL 5 MG est un inhibiteur de l'enzyme de conversion. Il vise à diminuer la production, par l'organisme, de substances susceptibles d'élever la pression artérielle. Il permet de relâcher et de dilater les vaisseaux sanguins en facilitant le pompage du sang par le cœur vers tout l'organisme.

Elle souffre d'un **excès de fer** ou **Hypersidérose**. En général, l'organisme absorbe une quantité nécessaire de fer. Dans l'hypersidérose, il y a une absorption excessive du fer alimentaire. Cet excès se dépose dans les tissus et organes et entraîne une maladie génétique nommée **Hémochromatose**.

Le suivi de la maladie est réalisé par un dosage de la protéine responsable du stockage du fer, la ferritine. Evelyne fait une analyse de sang (taux de ferritine) une fois tous les deux mois. Le seul traitement qui lui est proposé est la saignée.

Elle souffre aussi une **insuffisance mitrale de grade I**. L'insuffisance mitrale est un reflux anormal de sang du ventricule gauche vers l'oreillette gauche en systole. Dans le cas du grade I, il y a une perte d'étanchéité de la valve mitrale qui conserve néanmoins ses mouvements normaux. Il n'y a pas de traitement médicamenteux. Elle voit son cardiologue une fois par an.

Elle a subi une intervention au niveau de l'épaule (**Acromion** : extrémité de l'omoplate, rejoint par la clavicule) en 2010. A force de mouvements, les tendons frottent avec cette extrémité de l'omoplate située juste au-dessus. Le frottement répété contribue à la formation d'un bec osseux situé sous l'acromion, appelé ostéophyte. En retour, ce bec osseux agresse la partie superficielle du tendon et provoque l'accélération de son usure. Ce qui provoque des douleurs et une limitation progressive des mouvements qui doit être opérée.

Elle ne présente pas de contre-indication.

I-3 Événements de vie

Après un mariage, la naissance de ses deux fils, et 10 années de vie commune, elle a divorcé. Elle s'est installée avec ses enfants et vit seule. Elle a de très nombreuses activités (danse country, loisirs créatifs, marche ...). C'est une jeune retraitée active et dynamique, bien dans sa peau.

II Action

J'ai pris en charge Evelyne de juillet à décembre 2017 pour des séances de relaxation réflexe à mon domicile. Evelyne est très intéressée par les prises en charge non médicamenteuses et apprécie les massages.

J'ai débuté par cinq séances de relaxation réflexe plantaire qui ont été réalisées entre juillet et septembre 2017 en général espacées d'une semaine. J'ai ensuite continué à voir cette personne cinq séances de relaxation réflexe palmaire-dorsale (de septembre à octobre) et enfin par cinq séances de relaxation réflexe crânio-faciale (d'octobre à décembre). Le protocole de relaxation réflexe est resté identique pendant les cinq séances, quelle que soit la relaxation réflexe choisie.

Lors de chaque séance, Evelyne remarque une détente et un bien être. Elle précise qu'elle rencontre des difficultés à chiffrer son état de stress ou tension, comme pour la douleur. Elle apprécie les séances et elle a l'impression de se sentir de mieux en mieux. Lors de certaines séances, elle chiffre son stress à 4 ou 5 (son chiffre maximal) quand elle est « énervée, qu'elle a mal dormi, etc... » et à 1 quand « elle est bien, en pleine forme, qu'elle tempère plus ».

Le 7 novembre, elle « inaugure » la pièce dédiée à mon activité. Elle dit que le ressenti est différent, que c'est encore plus agréable, que les sensations sont plus fortes et qu'elle était plus dans le soin de relaxation réflexe.

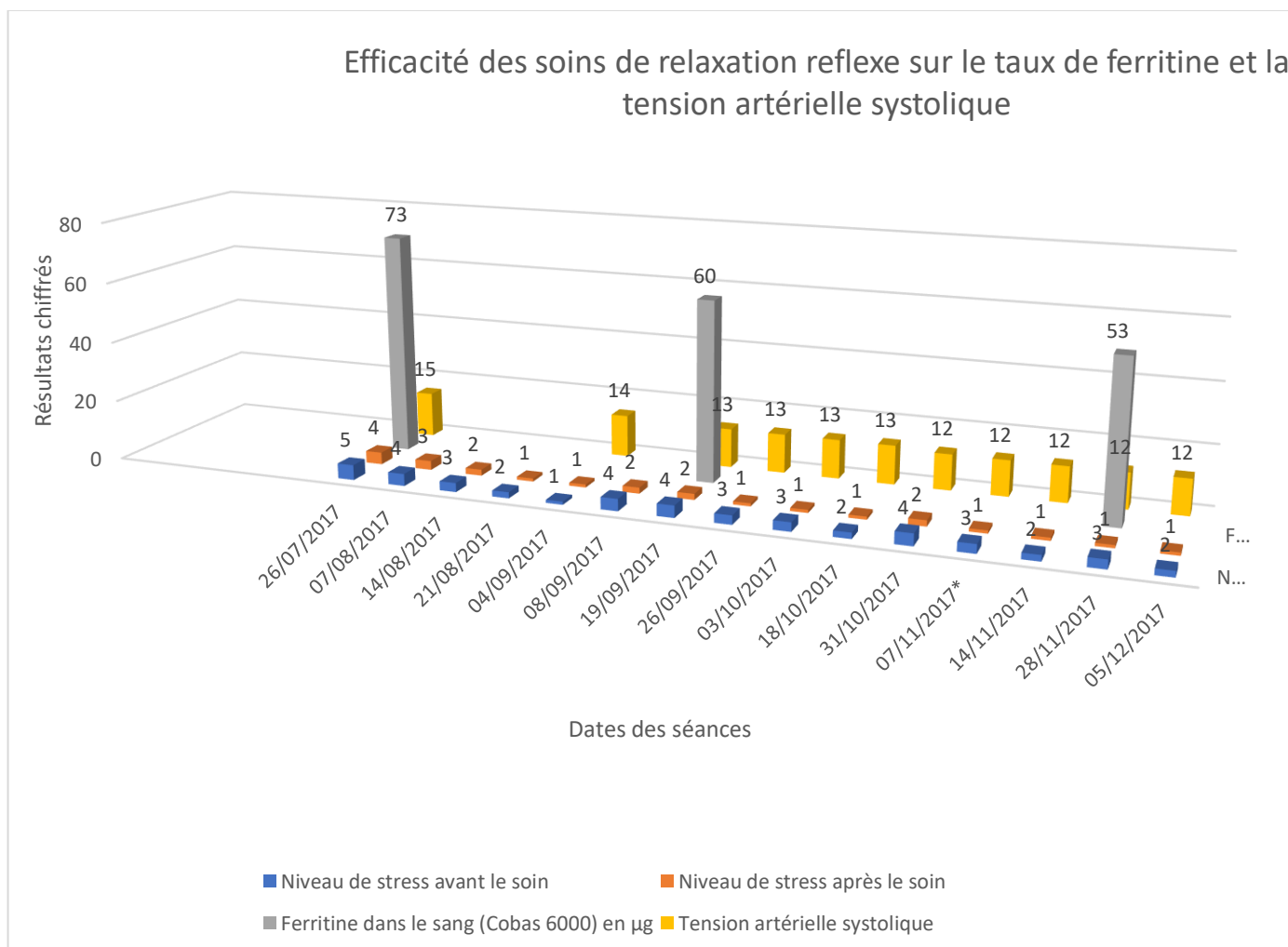
III Evaluation

Le STAI a été rempli à la première et à la cinquième séance de chaque type de relaxation réflexe. Le tableau de satisfaction a été rempli à chaque séance. J'ai complété l'étude des chiffres de tension artérielle et de son taux de ferritine. Voici tout d'abord, les éléments des fiches de satisfaction :

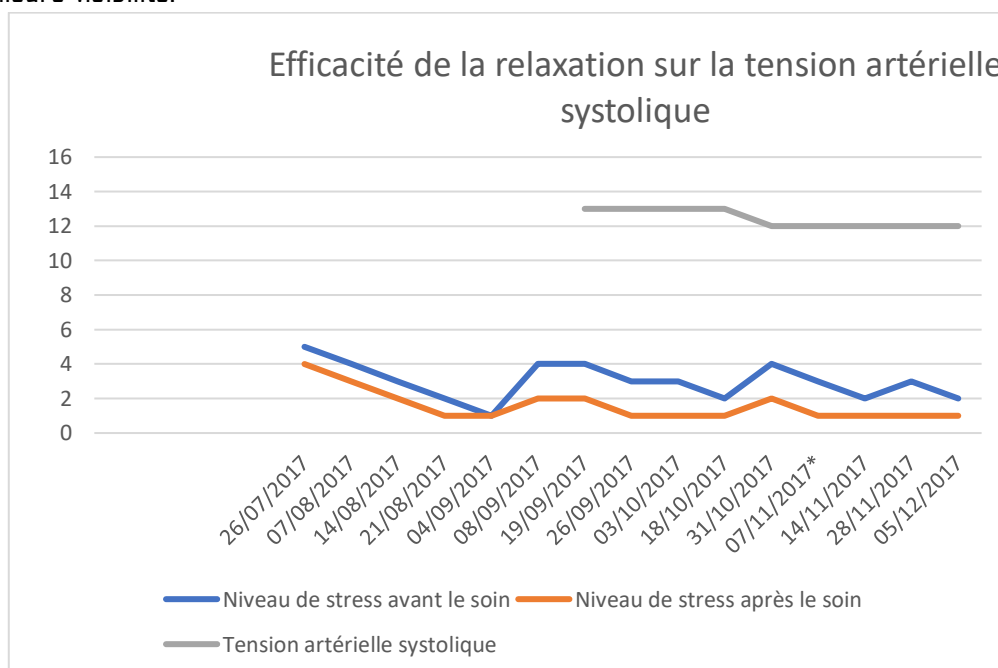
Date de la séance	Niveau de stress avant le soin	Niveau de stress après le soin	Résultat du soin	Ferritine dans le sang (Cobas 6000)		Tension artérielle systolique	
			1 aucun				
			2 satisfaisant				
			3 très satisfaisant				
			4 excellent	date	résultat en µg	Systolique	Diastolique
Relaxation réflexe plantaire							
26/07/2017	5	4	3	26-juil	73	15	9
07/08/2017	4	3	4				9
14/08/2017	3	2	4				9
21/08/2017	2	1	4				9
04/09/2017	1	1	4			14	9
Relaxation réflexe palmaire et dorsale							
08/09/2017	4	2	4				
19/09/2017	4	2	4	20 sept.	60	13	8
26/09/2017	3	1	4			13	8
03/10/2017	3	1	4			13	8
18/10/2017	2	1	4			13	8
Relaxation réflexe crâniofaciale							
31/10/2017	4	2	4			12	8
07/11/2017*	3	1	4			12	8
14/11/2017	2	1	4			12	8
28/11/2017	3	1	4	23 nov.	53	12	8
05/12/2017	2	1	4			12	8

Nous constatons une baisse de la tension artérielle systolique et du taux de ferritine dans le sang.

Pour des raisons de présentation et de lisibilité, je ne fais figurer que la tension artérielle systolique.



J'ajoute un graphique en courbe pour les résultats du stress et de la tension artérielle systolique pour une meilleure visibilité.



Voici les Fiches de Satisfaction de la relaxation reflexe plantaire

T. LEAU de satisfaction

Init. Nom/prénom UM. Sexe (F) / (M)

Age : 66 ans

L'efficacité des soins
de RELAXATION et/ou de
REFLEXOLOGIENiveau du
stress/tension
AVANT soin
De 1 à 10Résultat du soin
1. Aucun
2. Satisfaisant
3. Très satisfaisant
4. ExcellentNiveau du
stress/tension
APRES soin
De 1 à 10

OBSERVATIONS

1 ^{re} séance Date : 12/5/2014 Protocole effectué : Relaxation Plantaire	5	3	4	
2 ^{me} séance Date : 17/5/2014 Protocole effectué : Relaxation Plantaire	4	4	3	
3 ^{me} séance Date : 24/5/2014 Protocole effectué : Relaxation Plantaire	3	4	2	
4 ^{me} séance Date : 31/5/2014 Protocole effectué : Relaxation Plantaire	2	4	1	
5 ^{me} séance Date : 06/6/2014 Protocole effectué : Relaxation Plantaire	1	4	1	

Praticien : Florence HAMEURY

Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?
3. Est-ce que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?
4. Est-ce que vos pensées ont évolué ?
5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?
6. Etes-vous plus positif ?
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?
8. Sentez-vous moins stressé ?
9. Avez-vous plus de confiance en vous ?

OUI NON
OUI NON
OUI NON
OUI NON
OUI NON
OUI NON
OUI NON
OUI NON
OUI NON

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement) : 5

APRES (état actuel, maintenant) : 1

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?

OUI NON

Puis, sur la page suivante, les fiches STAI avant la première séance de Relaxation reflexe plantaire (26 juillet 2017) et après la 5^e séance de Relaxation reflexe plantaire (04 septembre 2017).

(4)

Relaxation
Plantaire

STAI Forme Y-A Etat Avant

Initiale du Nom et Prénom en entier LM Evelyne		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe F	Age 66				
1	Je me sens calme			X	
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3	Je me sens tendu.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.se, 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.e, soucieux.se		X		
18	Je ne suis 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	

STAI Forme Y-A Etat Après

Initiale du Nom et Prénom en entier LM Evelyne		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe F	Age 66				
1	Je me sens calme				X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3	Je me sens tendu.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.se, 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.e, soucieux.se	X			
18	Je ne suis 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

Voici la Fiche de Satisfaction de relaxation reflexe palmaire et dorsale

TABLEAU de satisfaction Initiale No *LM* Nom *Ellyne* Sexe *F* M Age : *66 ans*

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension AVANT soin De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension APRES soin De 1 à 10	OBSERVATIONS
1 ^{ère} séance Date : <i>8/9/2017</i> Protocole effectué : <i>Relaxation palmaire et dorsale</i> Reflexologie	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	
2 ^{ème} séance Date : <i>13/9/2017</i> Protocole effectué : <i>Relaxation palmaire dorsale</i> Reflexologie	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	
3 ^{ème} séance Date : <i>20/9/2017</i> Protocole effectué : <i>Relaxation palmaire dorsale</i> Reflexologie	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	
4 ^{ème} séance Date : <i>27/9/2017</i> Protocole effectué : <i>Relaxation palmaire dorsale</i> Reflexologie	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	
5 ^{ème} séance Date : <i>18/10/2017</i> Protocole effectué : <i>Relaxation palmaire dorsale</i> Reflexologie	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	

Praticien : Florence HAMEURY

Auto-évaluation :
Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?	☒ OUI	☐ NON
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?	☒ OUI	☐ NON
3. Est-ce que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?	☐ OUI	☒ NON
4. Est-ce que vos pensées ont évolué ?	☐ OUI	☒ NON
5. Y a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?	☒ OUI	☐ NON
6. Etes-vous plus positif ?	☒ OUI	☐ NON
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?	☒ OUI	☐ NON
8. Sentez-vous moins stressé ?	☒ OUI	☐ NON
9. Avez-vous plus de confiance en vous ?	☒ OUI	☐ NON

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement) : *5* APRES (état actuel, maintenant) : *1*

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?

☒ OUI ☐ NON

Puis, les fiches STAI avant la première séance de Relaxation reflexe palmaire et dorsale (8 septembre 2017) et après la 5^e séance de Relaxation reflexe palmaire et dorsale (18 octobre 2017).

Voici le message d'Evelyne du 13 septembre 2017 : « Florence, je te remercie pour tes massages de relaxation, cela m'a permis d'acquérir un état de mieux-être, et un effet positif sur mon hypertension. »

② Relaxo
Dernière
Palmarie

8/9/2017

STAI Forme Y-A Etat Avant 1^{ère} Séance Relaxo
Dernière
Palmarie

Initial du Nom et Prénom en entier	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
M Evelyne	F	66			X	
1	Je me sens calme				X	
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté					X
3	Je me sens tendu.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	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.se, 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.e, soucieux.se			X		
18	Je ne suis 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	

8/10/2017

STAI Forme Y-A Etat Après 5^{ème} Séance Relaxo
Dernière
Palmarie

Initial du Nom et Prénom en entier	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
M Evelyne	F	66				X
1	Je me sens calme					X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté					X
3	Je me sens tendu.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.se, 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.e, soucieux.se		X			
18	Je ne suis 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

Et enfin, les fiches de relaxation reflexe crâniofaciale

TABLEAU : satisfaction

Initiale Nom ^{LM}énom ^{LM}Evelynx Sexe ☒ F / ☐ M Age : 66

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension AVANT soin De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension APRES soin De 1 à 10	OBSERVATIONS
1 ^{ère} séance Date : 31 X 2014 Protocole effectué : Relaxation Crânio faciel Reflexologie	4	4	2	E a très mal dormi Enervée mais pas stress
2 ^{ème} séance Date : 7 XI 2014 Protocole effectué : Relaxation Crânio faciel Reflexologie	3	4	1	Installation pour le 1 ^{er} fois de la pièce dédiée au massage "le ressenti est différent" les séances ont été porte j'étais plus de le massage
3 ^{ème} séance Date : 14 XI 2014 Protocole effectué : Relaxation Crânio faciel Reflexologie	2	4	1	
4 ^{ème} séance Date : 28 XI 2014 Protocole effectué : Relaxation Crânio faciel Reflexologie	3	4	1	
5 ^{ème} séance Date : 5 XII 2014 Protocole effectué : Relaxation Crânio faciel Reflexologie	2	4	1	Je me sens en pleine forme je reprends plus.

Praticien : Florence HAMEURY

RDV 8/12/2014 TA
de la loge
De la met

Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?
3. Est-ce que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?
4. Est-ce que vos pensées ont évolué ?
5. Y a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?
6. Etes-vous plus positif ?
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?
8. Sentez-vous moins stressé ?
9. Avez-vous plus de confiance en vous ?

☒ OUI NON
☒ OUI NON
☒ OUI NON
☒ OUI NON
☒ OUI NON
☒ OUI NON
☒ OUI NON
☒ OUI NON

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement) : 4

APRES (état actuel, maintenant) : 1

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?

OUI

☒ NON

Mais c'est ma 3^{ème} prise en
charge en relaxation

Puis, les fiches STAI avant la première séance de Relaxation reflexe crâniofaciale (31 octobre 2017) et après la 5^e séance de de Relaxation reflexe crâniofaciale (05 décembre 2017).

③
Relaxation
crânio-faciale

STAI Forme Y-A Etat Avant

Initiale du Nom et Prénom en entier L.M. Evélyne		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe F	Age 66				
1	Je me sens calme			X	
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3	Je me sens tendu.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.se, 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.e, soucieux.se		X		
18	Je ne suis 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 hmeur, aimable			X	

M oui non
8 2

STAI Forme Y-A Etat Après

Initiale du Nom et Prénom en entier L.M. Evélyne		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe F	Age 66				
1	Je me sens calme			X	
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3	Je me sens tendu.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.se, 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.e, soucieux.se	X			
18	Je ne suis 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 hmeur, aimable			X	

M2 oui/non
9 2

IV Analyse

Le niveau de stress a été en diminution au fil des séances de chaque prise en charge. Evelyne insiste beaucoup qu'il est très difficile pour elle de chiffrer son état de stress. Par contre elle note qu'elle se sent plus en forme après la séance, plus sereine, qu'elle tempère plus.

Concernant le questionnaire STAI avant et après, je note qu'à chaque prise en charge, les avis après la 5^e séance sont plus tranchés. J'ai synthétisé les chiffres dans le tableau ci-dessous.

Réponses	Relaxation plantaire		Relaxation palmaire et dorsale		Relaxation crâniofaciale	
	Avant le 1 ^{er} soin	Après le 5 ^e soin	Avant le 1 ^{er} soin	Après le 5 ^e soin	Avant le 1 ^{er} soin	Après le 5 ^e soin
Oui/Non	8	19	9	17	9	12
Plutôt oui/plutôt non	12	1	11	3	11	8

Pour la relaxation reflexe plantaire, lors de la cinquième séance, elle a 19 en oui ou non contre 1 en plutôt oui/plutôt non. Avant la première séance, la répartition était plus inverse : 8 en oui ou non contre 12 en plutôt oui/plutôt non.

Pour la relaxation reflexe palmaire et dorsale, lors de la cinquième séance, elle a 17 en oui ou non contre 3 en plutôt oui/plutôt non. Avant la première séance, la répartition était plus inverse : 9 en oui ou non contre 11 en plutôt oui/plutôt non.

Pour la relaxation reflexe crâniofaciale, lors de la cinquième séance, elle a 12 en oui ou non contre 8 en plutôt oui/plutôt non. Avant la première séance, la répartition était plus inverse : 9 en oui ou non contre 11 en plutôt oui/plutôt non.

Concernant la tension artérielle, depuis le début des séances de relaxation reflexe (juillet 2017), celle-ci est descendue progressivement et s'est stabilisée à 12 depuis octobre 2017 (cf. page 4). La relaxation reflexe agit sur le système parasympathique, avec la production d'ondes alpha (ondes d'endormissement, de détente physique et psychique). Le système parasympathique a une fonction inverse du système sympathique.

Il n'est pas inutile de rappeler que l'hypertension artérielle est multifactorielle. Elle est en partie due à une hyperactivité du système nerveux sympathique qui intervient dans la régulation des fonctions autonomes de l'organisme (digestion, respiration, fréquence cardiaque, pression artérielle) comme

l'explique le Docteur Bernard LEVY dans un article sur les interactions entre le Système nerveux sympathique et l'hypertension artérielle (STV, vol. 25, no 1, janvier-février 2013).

Concernant son taux de ferritine (pour l'Hémochromatose), alors qu'il était en augmentation constante depuis deux ans, s'est tout d'abord stabilisé avant de baisser.

Parfois, les conditions de fonctionnement du corps ne lui permettent pas de se débarrasser de tous ces déchets. Normalement, l'organisme n'arrive pas à excréter physiologiquement l'excédent de fer. L'excès de fer va s'accumuler dans l'organisme et devenir, à haute dose et à long terme, toxique pour les organes. L'organe qui est touché en premier est le foie (organe émonctoire qui accumule les toxines). La relaxation, grâce au drainage, agit sur l'élimination des toxines dans la lymphe et le sang.

V Conclusion

La personne confirme, comme le montre les tableaux et graphiques, à la fin de chaque session de cinq séances, que ce mode d'accompagnement lui a été utile, qu'elle a noté des changements depuis la première séance, que ses émotions et ses pensées ont changées, avec une amélioration générale d'un état physique, de son ressenti plus positif, moins stressée et avec plus de confiance en elle. Elle a découvert en elle de nouvelles ressources ou potentialités.

Concernant la baisse de la pression artérielle tout comme le taux de ferritine, et comme elle n'a rien changé dans son mode de vie, cette baisse peut être attribuée aux séances de relaxation réflexe. La relaxation réflexe diminue le niveau de stress par une action sur le système nerveux parasympathique et par une élimination accrue du fer dans la lymphe et le sang.

Il faut cependant noter que des techniques de relaxation réflexe sont complémentaires au suivi médical et ne se substituent en aucun cas à un traitement médical s'il est nécessaire.

La technique réflexe de relaxation a réellement été une excellente méthode de relaxation et un excellent outil antistress. Elle a une action positive sur la tension et sur le taux de fer dans le sang.