

NOM : GOUVENEUX

Promotion : 1er semestre 2017

Prénom: Emmanuelle

Date : Mai 2018

CAS D'ETUDE

EFFICACITE DES SOINS

EN RELAXOLOGIE ET REFLEXOLOGIE

SUR LE STRESS INFLUANT

SUR DES NEVRALGIES DORSALES

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Stress et réflexologie

I) PRESENTATION DU SUJET

a) Analyse

b) Anamnèse et antécédents médicaux

II) ACTION DE PRISE ENCHARGE

a) le cadre des séances

b) Les séances

IV) ANALYSE

a) Fiches STAY A-Y Forme - Etat

b) Tableau de satisfaction et transfert en graphique

CONCLUSION

EFFICACITE DES SOINS EN RELAXOLOGIE ET REFLEXOLOGIE SUR LE STRESS INFLUANT SUR DES NEURALGIES DORSALES

La base du métier de réflexologue est d'agir par différentes manœuvres de toucher spécifique sur des régions bien définies corporellement d'une personne sous l'emprise du stress. Ces manœuvres apporteront un réflexe, une réponse d'un organe, d'un muscle ou d'une glande grâce à ces stimuli qui auront apporté un courant « électrique ».

Cette impulsion part d'un récepteur périphérique placée sous la peau grâce à une terminaison nerveuse. Elle va s'acheminer le long d'un trajet faisant intervenir les régions subcorticales (thalamus) et cortex cérébral.

La réaction sera une action hormonale, une contraction ou décontraction musculaire, une vasodilatation ou vasoconstriction ou encore la stimulation d'une fonction.

La réflexologie ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou un traitement médicamenteux.

Le stress est une réaction physique, physiologique, psychologique du corps lui permettant de s'adapter à un problème. Il est à la fois un agent responsable mais aussi une réaction à cet agent et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit .Il apparait dès que l'organisme se sent agressé par une situation difficile à gérer qu'elle soit interne ou externe. Il prend la forme d'une manifestation psychique, physiologique ou physique générant systématiquement une hyperfonction du système nerveux orthosympathique :

QUELQUES IMPACTS DU STRESS		
SYMPTOMES PHYSIQUES	SYMPTOMES PHYSIOLOGIQUES	SYMPTOMES PHYSIQUES
Agitation Irritation Inquiétude Anxiété Faible estime de soi Baisse de libido Difficultés de concentration Difficultés décisionnelles	Dérèglement du système nerveux autonome avec hyperactivité du système nerveux orthosympathique Bouche sèche Sensation de boule dans la gorge Respiration fifficile Sensation de noeuds à l'estomac Sensation de ballonnements Sensation de lourdeur Sensation de froid Sensation de tremblements	Fatigue Tension musculaire Troubles du sommeil Troubles digestifs Migraines

Il est important de préciser que chaque individu réagit différemment au stress selon son vécu et sa capacité d'adaptation cognitive.

On ne peut pas parler du stress sans évoquer les trois phases d'adaptation de celui-ci sur l'organisme

(selon Hans SELYE) pour comprendre son mécanisme et ses répercussions sur l'organisme.

1ère phase : la phase d'alarme

C'est celle d'un stress court, d'une situation d'urgence.

Dans le cadre d'un élément stressant court, il se produit une réaction normale du corps se traduisant par une activation d'un programme de « survie » afin de mobiliser les forces et les défenses corporelles pour répondre aux besoins de survie :

- augmentation du rythme cardiaque
- augmentation du tonus musculaire
- augmentation du taux de sucre dans le sang
- etc

Ce stress est normal, il est nécessaire pour répondre correctement à une situation à un instant T.

Lors du retour au calme, le niveau d'endorphine, de dopamine, de sérotonine remonte par l'intermédiaire du système nerveux parasympathique.

2ème phase : la phase de résistance

L'agent stressant est durable. Le corps mobilise alors tous les moyens de résistance pour s'adapter.

C'est ce qu'on appelle le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) :

- augmentation de la consommation de nutriments
- augmentation de la consommation d'énergie
- augmentation de la production de déchets métaboliques
- etc

C'est dans cette phase qu'apparaissent des maux psychosomatiques qui permettent une adaptation de survie de notre corps physiquement, psychologiquement et physiologiquement.

On peut alors constater que les victimes de cette phase souffrent en général de divers maux :

- maux de tête,
- migraines,
- fatigue,
- vertiges,
- anxiété,
- brûlures stomacales,
- maux de ventre,
- spasmes intestinaux,
- cervicalgies,
- lombalgies,
- sciatiques,
- maux de dos divers,
- oppression respiratoire,
- hyperventilation,
- hypertension,
- ballonnements,
- crampes,
- tendinites,

- palpitations,
- problèmes de peau,
- baisse immunitaire,
- etc

Dans cette phase, le stress s'installe et devient chronique. Le système nerveux parasympathique qui permet la récupération et la régénération est freiné voire inhibé.

3ème phase : la phase d'épuisement

S'il n'y a pas de retour à une situation de vie normale, le corps continue à lutter et les ressources vitales s'épuisent. L'individu entre alors dans une phase lésionnelle **pathologique**. Le système immunitaire s'écroule, la sérotonine et la dopamine sont à un niveau tellement bas que le corps est épuisé et ne peut plus lutter.

L'individu risque alors des pathologies lourdes :

- infarctus,
- hypertension artérielle,
- dépression grave,
- anxiété chronique,
- burn out,
- etc

Il est important de pouvoir intervenir sur des individus en phases 1 ou 2 avant que le stress installé ne développe des pathologies lourdes qui ne pourront pas être traitées par la réflexologie mais par de lourds traitements médicaux.

I) PRESENTATION DU SUJET

a) Analyse

Madame J. est une jeune femme de 26 ans, mariée, mère d'une petite fille de 16 mois, professeur de Sciences et Vie de la Terre dans un Collège classé en Réseau d'Education Prioritaire dans une ville de province comptant 186971 habitants en 2017.

Il apparaît que Madame J. est une jeune femme très active menant de front sa vie de femme, de mère, sa vie professionnelle et se donnant du temps pour ses loisirs personnels.

Mesurant 1,59 mètres, elle porte souvent des talons hauts et son métier l'oblige souvent à être debout et à piétiner.

Elle me dit ne pas être stressée plus que ça et que dans tous les cas le stress qu'elle peut ressentir parfois ne semble pas lui polluer la vie. Elle évoque toutefois des douleurs dorsales inexplicables.

b) Anamnèse et antécédents médicaux

Elle ne présente aucun antécédent médical et elle est suivie dans le cadre de consultations annuelles de contrôle ou en cas de besoin.

Ses prises de sang ne reflètent aucune carence ni excès que ce soit.

Après contrôles médicaux, il s'avère que ses douleurs dorsales n'ont aucune origine pathologique.

Lors de l'anamnèse et de notre prise de contact, j'ai pu constater qu'elle se tortillait, tirait son buste,

frottait son dos, tout cela de manière spontanée et naturelle.

Je lui demande si elle souffre également de ces douleurs quand elle est chaussée sans talons hauts où le week-end.

Elle me dit que peu importe le port de chaussures, ces douleurs sont là. Non présentes en permanence, elle me dit ressentir une forte gêne surtout la semaine.

Elle me dit avoir souvent mal au dos en fin de journée et même sentir à la palpation des douleurs de son dos des « noeuds » ou des zones dures.

Madame J. est une femme très vive et très ouverte d'esprit et elle décide d'essayer cette méthode de réflexologie qu'elle ne connaît pas du tout, et qui « *pourquoi pas, pourrait soulager ses douleurs dorsales* »

II) ACTION DE PRISE ENCHARGE

Madame J. pratique des activités manuelles variées qui lui procurent un vrai plaisir.

Elle n'a pas pris soin de son corps par des massages quelconques depuis très longtemps.

Elle dit que le seul soin qu'elle pratique régulièrement est une épilation mi-jambes en institut tous les mois, et que contre toutes attentes, elle se détend pendant ce moment là. Ce n'est pas un soin à proprement dit agréable, mais elle attend ce moment mensuel avec impatience. Il semblerait qu'elle ait réussi à développer une valeur appétive positive nourrissant son métabolisme d'hormones du bien-être et du plaisir créant ainsi un circuit de récompense juste avec ce soin.

Je sais que certains sujets ont des relations extérieures au corps difficiles lors de massages ou soins avec une personne étrangère et que ces sujets sont tendus sur la table de massage sans arriver à se détendre.

Mais je n'ai aucune inquiétude avec Madame J. que je connais personnellement et que je sais très ouverte d'esprit.

Elle est très impatiente de commencer.

a) Le cadre des séances

La pièce de réception qui se trouve à mon domicile est uniquement destinée aux soins.

Elle est chauffée en cas de nécessité.

Elle est calme et sans bruit.

Je n'utilise ni musique ni huile odorante.

La lumière est également feutrée.

Je veux que le sujet puisse se détendre en position allongée sans être perturbé par des stimuli quelconques.

Le sujet peut dévêtir les vêtements nécessaires au soin derrière un rideau où se trouve une chaise et une patère. Un peignoir d'institut est à disposition si besoin. Ceci est très pratique mais aussi très sécurisant pour le sujet qui est alors dans un endroit intime et confiné. De tous petits paniers sont destinés à recevoir les lunettes, boucles d'oreilles et autres bijoux

La table de massage est épaisse et confortable, recouverte d'une serviette éponge douce et agréable.

Le sujet est également couvert d'une couverture chaude.

Lorsque l'intervention a lieu au domicile du demandeur, j'essaie de m'adapter à la configuration des lieux, ce qui n'est pas toujours facile.

Je m'assure toujours que le sujet soit bien installé, de façon agréable et confortable, sans avoir trop froid.

J'ajuste au besoin la position du receveur du soin avec un coussin placé sous ses genoux, sous sa nuque ou sa tête.

b) Les séances

Madame J. sera reçue 1 fois par semaine en fin de journée après son travail.

De la 1ère séance à la 5ème séance

1ère séance

Je demande le remplissage de façon spontanée de la **Fiche STAY Forme Y-A ETAT avant soin.**

Une fois bien installée, j'effectue sur Madame J. le protocole de relaxation plantaire.

Ce protocole est essentiel pour prendre contact avec le sujet, instaurer un climat et une relation de confiance.

Il vise la détente du système nerveux, permet d'abaisser le niveau de stress, d'agir sur la tension de l'axe du stress et induire un état de relaxation cérébrale en diminuant la sécrétion hormonale du circuit de vigilance (impact direct sur les hormones du stress, adrénaline et cortisol)

La manipulation du sujet est douce et les gestes sont bien dosés et réguliers.

A la fin de la séance, Madame J. exprime un sentiment de bien-être, de détente. Elle se sent fatiguée et me demande pourquoi.

Je la rassure en lui disant que cette sensation de fatigue va être passagère car son système nerveux est détendu et que des toxines ont été déversées dans le sang et la lymphe.

Je justifie ces explications à Madame J. dans la mesure où celle-ci est professeure certifiée de SVT, titulaire d'une licence de biologie et physiologie cellulaire et d'une licence de Biologie, Biochimie, Terre et Environnement. Elle est donc en mesure de comprendre certaines explications mais aussi de vanter les mérites des soins en relaxologie et réflexologie auprès de son entourage.

Je lui demande de remplir de façon spontanée la **Fiche STAI Forme Y-A ETAT – après soin.**

2ème séance

Elle a lieu une semaine après la première.

Madame J. a hâte de continuer le protocole.

Je décidai d'appliquer le même protocole que la première séance en incluant une stimulation légère des zones réflexes dorsales, du plexus solaire et du diaphragme ainsi que de la thyroïde et parathyroïdes.

Je lui dis juste que je vais faire un protocole de relaxation pratiquement identique à la dernière séance afin de me permettre la préparation de ses pieds aux soins, assouplir les zones à traiter par différentes techniques réflexologiques et appliquer peut-être d'autres mouvements selon la réaction aux soins.

A la fin du protocole de base, Madame J. me dit toujours ressentir un bien-être général. Elle s'est laissée aller à une détente totale.

Toutefois, elle me dit avoir ressenti un inconfort désagréable comme un déblocage de son dos, lorsque je suis passée sur les bords internes de ses pieds. Je suis passée sur ces zones réflexes en technique réflexe périostée. Ces zones correspondent anatomiquement à l'articulation métatarso-

phalangienne de l'hallux, premier métatarsien, os cunéiforme médial, os naviculaire et réflexologiquement fin de la colonne cervicale, colonne dorsale, colonne lombaire, Elle dit également avoir ressenti quelque chose d'inexplicable un peu comme des ondulations qui partent de la base du cou vers le haut de la tête lorsque je suis passée sur la zone charnue de son pied sous l'hallux. Je suis passée en technique réflexe dermalgie viscéro cutanée sur la zone réflexe qui correspond à la thyroïde et parathyroïdes (Zone réflexe située sous le pied à l'articulation métatarso-phalangienne de l'hallux ainsi que les sésamoïdes).

Je pense que le sujet est vraiment très réceptif et qu'elle intériorise un stress évident. Elle semble toujours calme mais cette sensation d'ondulation ressentie peut être la tendance d'une manifestation de l'axe court du stress l'HHT (hypophyse, hypothalamus, thyroïde).

Ces deux phénomènes ressentis sont intéressants à travailler de façon plus importante selon les réactions du sujet.

3ème séance

Lors de notre discussion pré-séance, Madame J. a exprimé qu'elle restait toujours relativement calme face à des élèves parfois provocateurs, sauf aujourd'hui où elle a dû faire face à l'exclusion d'un élève insolent.

Compte-tenu des ressentis désagréables de Madame J. lors de la 2ème séance, je lui refais un protocole de relaxation plantaire. D'autant plus que lors du remplissage du tableau d'évaluation concernant l'efficacité des soins de relaxation et/ou de réflexologie, Madame J. fait état d'un stress avant la séance plus important qu'à la 1ère et 2ème séance.

Deux facteurs peuvent expliquer ce stress ressenti avant cette séance.

- 1) Madame J. a eu une journée difficile avec l'exclusion d'un élève.
- 2) Madame J. développe un stress lié à la 2ème séance à cause des inconforts ressentis.

Ou les deux conditions peuvent être aussi cumulées.

Paradoxalement, elle dit ressentir moins de désagréments dorsaux.

Je décidai donc de refaire le protocole de relaxation plantaire en stimulant légèrement si c'est possible, les zones réflexes qui correspondent à la colonne vertébrale et à ses muscles. Le passage sur les bords internes du pied permet un drainage de l'os dans sa structure fonctionnelle afin de maintenir un équilibre entre les cellules ostéoblastes et ostéoclastes. J'ai également inclus dans ce protocole un travail sur la zone réflexe Thyroïde – Parathyroïdes.

Madame J. était relativement tendue au début de la séance.

Elle s'est très vite détendue après les deux premières manœuvres de relaxation du protocole, c'est à dire l'étirement des gaines du dessous du pied (muscles pédieux, fascia plantaire) puis ensuite la technique réflexe du tissu conjonctif sur le fascia plantaire.

Cette dernière technique à la fois relaxante et stimulante permet une action anatomique sur le fascia plantaire et sur les muscles plantaires. Elle est très intéressante car elle permet de travailler tout en douceur sur les zones réflexes musculaires, thoraciques, abdominales et pelviennes (diaphragme, ceinture pelvienne, ceinture scapulaire et muscles psoas).

Je décidai donc de stimuler légèrement les zones réflexes qui avaient occasionné des gênes à Madame J.

A la fin du protocole, Madame J. a évalué cette séance de façon positive lors du remplissage du tableau de satisfaction.

Elle exprime toujours ce déblocage dorsal lors sur passage sur les bords internes du pied.

Elle dit cette fois, ne pas avoir ressenti de sensation désagréable mais carrément un déblocage net

comme si sa cambrure était devenue spontanément plus « plate ». Elle dit que ce mouvement a été agréable mais aussi très spectaculaire dans son ressenti. Elle n'a pas ressenti, cette fois, cette espèce d'ondulation cou/tête qui l'avait fortement dérangée à la 2ème séance.

La séance a été agréable pour elle et elle sent que le stress du début de séance a diminué.

4ème séance

Je pense que Madame J. est une jeune femme ne souffrant pas d'un stress visible mais que celui-ci est bien présent en quantité moindre, lui occasionnant des gênes dorsales.

Madame J. me dit qu'elle a été très fatiguée après la dernière séance. Elle s'est couchée de très bonne heure et était incapable de faire quoique ce soit. Elle dit que cette sensation de fatigue extrême a été très gênante pour elle mais aussi pour son entourage.

Lorsque je lui avais fait une présentation des soins en relaxologie et réflexologie, je lui avais expliqué le fonctionnement du palier d'adaptation. C'est tout à fait les symptômes qu'elle a ressentis. Le palier d'adaptation est un état désagréable passager de mal-être psychologique, physique qui suit en général la 3ème ou la 4ème séance, pouvant être accompagné de douleurs et d'un inconfort inexplicable pour le receveur. Il provient d'un rééquilibrage des fonctions des organes, des muscles, des glandes grâce à des données nouvelles transmises au cerveau. Le cerveau doit alors intégrer ses nouvelles données afin de recréer une harmonie des fonctions vitales.

Madame J. ressent une certaine angoisse à revivre cet état émotionnel qui a suivi la 3ème séance. Je la rassure.

Bien qu'elle ressente tous les effets positifs des séances, elle n'est pas trop décidée à refaire une séance de relaxologie plantaire, accompagnée de quelques stimulations.

Je décidai donc de lui proposer une séance de soin du dos.

La séance sera plus courte (25 à 30 mn) et permettra de travailler ainsi les muscles tendus et contractés en favorisant la séparation des fibres musculaires. Ainsi, les toxines et les déchets seront alors éliminés dans les urines, les selles et la sueur.

Quand un ensemble d'organes est affecté, les autres systèmes souffrent. Les tensions et les contractions des muscles ont un effet sur le déplacement des os, sur le système osseux et ainsi affaiblit la mobilité et augmente la douleur.

Madame J. est ravie de pouvoir recevoir ce soin.

Comme pour chaque soin, je prends contact avec le sujet par pressions appliquées au dessus de la couverture. Juste après l'étirement de la crête iliaque en opposé à l'épaule et la mise d'huile, lors du 1er « plongeon » le long du dos jusqu'au bassin, je sens déjà des tensions dans le haut fessier.

Lors de notre entretien, elle m'avait parlé de nœuds, de zones dures à la palpation. Ils sont présents et bien perceptibles au toucher.

Ces miogéluses sont très impressionnantes.

Une réaction vive du tissu conjonctif se fait rapidement car des rougeurs apparaissent très vite.

Les manœuvres effectuées prenant en compte la libération des structures musculaires, le sens de la circulation lymphatique et le sens de la circulation veineuse en font un soin complet qui touche toutes les techniques réflexes.

Ce soin n'est pas particulièrement un soin relaxant pour le receveur mais Madame J. l'a particulièrement apprécié.

Toutes les manœuvres lui ont procuré un bienfait dorsal indéniable même au niveau de ses miogéluses qui ont diminué voire disparu.

Ceci étant lié à l'augmentation du taux d'endorphine dans le système nerveux, de l'amélioration de l'influx et de l'afflux nerveux ainsi que de la relance de la microcirculation dans les capillaires sanguins.

Etant ravie car son dos est moins douloureux, je mets quand même Madame J. en garde sur des

effets secondaires possibles tels que des courbatures, de la fatigue, un sommeil perturbé.



5ème séance

Madame J. arrive détendue et dit n'avoir ressenti aucun effet secondaire après la dernière séance.

Nous allons donc procéder à une séance de réflexologie axée sur les douleurs musculaires du dos.

Après les contacts pris au dessus de la couverture et après les deux premières manoeuvres de relaxation qui sont effectuées dans chaque protocole, je sens que les muscles de Madame J. sont bien détendus.

Je travaille donc toutes les zones réflexes liées au stress avec les techniques qui y sont associées (plexus crânien, hypophyse, tronc cérébral, cou, nuque – Poumons, bronches, tendon du trapèze – ceinture scapulaire – plexus cardiaque – plexus solaire, diaphragme – glandes surénales, reins, uretères, vessie – thyroïde, parathyroïdes)

Après avoir stimulé la voute plantaire, je passe sur le bord interne du pied en rapport avec les zones réflexes du dos, de la colonne vertébrale, de la chaîne sympathique latéro-vertébrale, mais aussi des muscles dorsaux.

J'effectue plusieurs passages en partant de l'hallux vers le talon en utilisant la technique réflexe périostée. J'insiste sur les zones réflexes du dos que Madame J. m'a énumérées avant le soin. Je travaille également sous les os pour travailler les zones réflexes musculaires. Je procède de la même façon sur le bord externe du pied, avec moins d'insistance mais avec la même technique, en partant du petit orteil vers le talon.

Je termine le soin avec des mouvements lissants sur le dessus du pied, autour des malléoles, et tendon d'Achille, puis je remonte le long de la jambe en mouvements lissants, de l'intérieur vers l'extérieur.

III) ANALYSE

a) Fiche STAI Forme Y-A ETAT

Ces fiches ont été remplies avant et après la première séance de soins de Madame J.

La comparaison des deux fiches avant et après montrent sans équivoque le bénéfice du protocole de relaxation plantaire que Madame J. a reçu et confirme les sensations qu'elle a constatées elle-même après le soin.

Je lui montre donc les deux fiches. La comparaison des résultats reflètent les explications que je lui ai fournies concernant sa détente cérébrale.

Fiche STAI Forme Y-A ETAT

AVANT

Initiales JJ					
Sexe F	Age 25	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme		X		
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3	Je me sens tndu(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 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

Fiche STAI Forme Y-A ETAT

APRES

Initiales JJ					
Sexe F	Age 25	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme				X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3	Je me sens tndu(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 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

b) Tableau de satisfaction

Madame J. dit ne pas être d'un naturel stressé. Toutefois, on peut remarquer lors des séances, des manifestations corporelles d'un stress interne.

Ce n'est pas quelqu'un de nature explosive et a tendance à relativiser les situations. Elle intériorise son stress de façon à rester crédible devant ses élèves.

Elle exprime sa satisfaction après les séances même si elle a été sujette à des effets secondaires désagréables.

Ces derniers ont d'ailleurs cédé sous les bienfaits que procuraient chaque soin.

Elle exprime des soins de qualité.

Tableau de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : **JJ** Sexe : **F** Age : **25**

L'efficacité des soins en RELAXATION et/ou 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
1ère séance Date : 09/11/2017 Protocole effectué : Relaxation plantaire	2	4	2	<i>Sentiment de bien-être, de détente, de fatigue</i>
2ème séance Date : 16/11/2017 Protocole effectué : Relaxation plantaire incluant un stimulation légère dorsale et thyroïde, parathyroïdes	2	4	2	<i>Inconfort désagréable lors du passage sur les bords internes des pieds et « déblocage » du dos. Sorte « d'ondulation » du cou vers la tête</i>
3ème séance Date : 23/11/2017 Protocole effectué : Relaxation plantaire incluant un stimulation légère dorsale et thyroïde, parathyroïdes	4	4	2	<i>« Déblocage » dorsal et sentiment de bien-être. Beaucoup moins de stress qu'en début de séance</i>
4ème séance Date : 24/11/2017 Protocole effectué : Soin du dos (25 mn)	4	4	2	<i>Bien-être et détente dorsale</i>
5ème séance Date : 30/11/2017 Protocole effectué : Réflexologie pour les douleurs du dos	3	4	2	<i>Sentiment de bien-être et détente</i>

Praticien : Emmanuelle GOUVENEAX

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 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 ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
2 Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
3. Est-ce que vos émotions lors de la 1ère séances ont changé depuis ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
4 Est-ce que vos pensées ont évolué ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
6. Etes-vous plus positive?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
7. Etes-vous moins préoccupée par le problème initial ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
8. Vous sentez-vous moins stressée ?	<input checked="" type="radio"/> oui	<input type="radio"/> non
9. Avez-vous plus confiance en vous ?	<i>Je n'avais pas de problème de confiance en moi</i>	

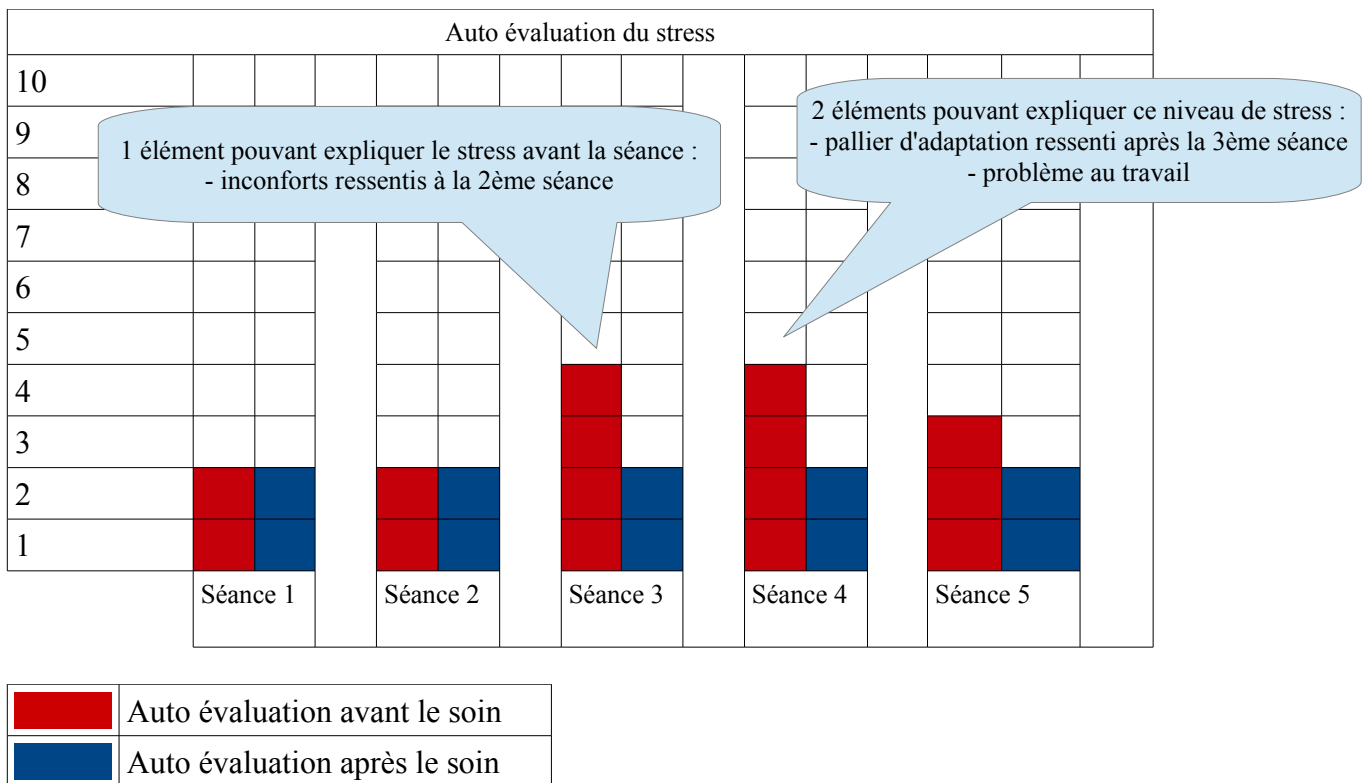
Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle 1 à 10)

AVANT (état au début de l'accompagnement) 3 APRES (état actuel, maintenant) 1

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

OUI **NON**

Présentation graphique du tableau de satisfaction



Madame J. ne ressentait pas de stress particulier avant les 1ère et 2ème séances. Le stress avant la 3ème et la 4ème semble important mais le résultat obtenu en fin de chaque séance est non négligeable puisqu'on le diminue par 2. A la question de savoir pourquoi elle avait évalué un niveau de stress de niveau 3 à la 5ème séance alors qu'elle est arrivée détendue, elle est incapable d'expliquer cette valeur. L'important est le résultat. Le stress est évalué à 2 à la fin du soin.

CONCLUSION

Je remercie Madame J. d'avoir accepté de se prêter à cette étude et de me permettre d'en publier les résultats.

Elle dit que les séances lui procurent un réel bien-être. Même si des déconvenues sont apparues au cours des soins, son dos va beaucoup mieux. Elle se masse elle-même tout en douceur avec de l'huile les quelques miogélloses qui sont pour elle un indicateur de stress. Son ressenti est positif. Elle parle des bien-faits à son entourage. Ce qui est valorisant pour la profession de relaxologue-réflexologue car Madame J. est une scientifique. Pas stressée extérieurement, elle arrive à déceler ce moment où un stress va s'intérioriser. Elle utilisera alors beaucoup plus la cognition de façon à pouvoir avoir une clarté et une lucidité d'esprit qui lui permettra de lutter contre ce stress afin qu'il n s'installe pas, mais aussi utiliser les tendances

du passé de façon à ne pas commettre les mêmes erreurs.

Je reçois maintenant Madame J. une fois toutes les trois semaines. C'est un besoin pour elle. On fait régulièrement un protocole de base (tension nerveuse et surmenage) en incluant toujours une stimulation des zones réflexes dorsales.

Nous effectuons aussi parfois un soin du dos.

Madame J. ne peut pas louper une séance. La réaction acquise par apprentissage et habitude est devenue un réflexe. En effet, son cerveau a fait le lien entre le toucher réflexe (stimuli) et l'action qui s'en suit. Cette action mène à la répétition de l'action pour en consolider les traces nerveuses. Cela nourrit son métabolisme avec les hormones du plaisir (dopamine, endorphine).

Le circuit de récompense est mis en place

De plus, elle a constaté qu'elle avait beaucoup moins de gêne dans le dos et beaucoup moins de nœuds.

Le relationnel éducatif par rapport à la santé est important lors des séances de soin. Les instructions d'accompagnement du sujet sont expliquées de façon claires et précises. Il doit y avoir un programme d'actions liés au cadre d'intervention (type de soins).

Le sujet doit être en confiance mais le praticien n'est jamais à l'abri d'une perturbation pendant le soin et liée au soin lui-même. Si cela arrive, il faut alors sortir du cadre d'intervention dans un domaine qui est familier (respiration en yoga par exemple) de façon à apaiser, rassurer, détourner le problème pour permettre au sujet de revenir dans le cadre d'action dans lequel le praticien était et reprendre ainsi le cours du soin si cela est possible.

