

Nom : LE CORRE

Date : 12 septembre 2018

Prénom : Aurélie

Promotion : 2018

## **Cas d'étude**

« Accompagnement d'une personne  
en état de stress général par les  
techniques réflexes de relaxation »

# Table des matières

Introduction :.....	3
1/ Le cadre de l'étude :.....	4
2/ Les séances.....	5
Le cadre .....	5
Le déroulé des séances.....	5
3/ Evaluation du bénéfice des séances .....	9
Les auto-évaluations par la cliente.....	9
Les échelles STAI.....	10
L'échelle BMS-10 .....	13
4/ conclusion .....	15

## Introduction :

Mme Alexandra B, âgée de 37 ans, mariée et maman de 2 enfants en bas âge est venue me consulter dans un premier temps pour une découverte de la réflexologie.

Elle m'a été amenée par le biais d'une collègue Kinésologue pour qu'elle prenne conscience de ses « limites corporelles » via les techniques manuelles et le massage relaxant ainsi que pour l'aider à gérer son stress au quotidien.

Alexandra B. occupe des fonctions de cadre en informatique à la Société Générale à la Défense et se dit « être très stressée par tout : son travail, la gestion de ses enfants, de son quotidien, la vie parisienne... ».

Elle est venue me voir à mon cabinet qui se trouve à mon domicile à Châtenay-Malabry.

Elle ne pratique pas d'activité sportive et est sédentaire.

Par le passé, elle a été prise en charge à 2 reprises pour l'anorexie et a été hospitalisée une fois pour ce diagnostic.

Elle a été par ailleurs suivie pour une dépression post-partum.

L'objectif de cet accompagnement sur 5 séances a été de lui proposer des séances de relaxation réflexes pour lui permettre de:

- Se détendre et réduire son état de vigilance et donc son axe du stress
- Relancer la circulation sanguine et lymphatique
- Eliminer les toxines liées au stress et aux émotions stockées dans les cellules
- Réduire ses pensées négatives concernant ses tracas quotidiens
- Favoriser les moments de calme, récupération physique et psychique
- Trouver en elle ses propres ressources pour faire face à ses peurs et son stress quotidien

## 1/ Le cadre de l'étude :

Au vu du contexte présenté par Alexandra B, je lui ai proposé, à la fin de la première séance, un accompagnement sur 5 séances au total dans le but de lui permettre de mieux gérer son stress et sa fatigue quotidienne.

Ces techniques ont en effet vocation à favoriser la gestion et la prévention du stress

Le stress est un état tensionnel en réaction à des stimuli extérieurs dits « stressseurs » physiques ou psychiques provenant de l'environnement. Ils engendrent des mécanismes d'adaptation de l'organisme qui peuvent être d'ordre :

- Physiques (fatigue, tension musculaire, troubles du sommeil, troubles digestifs, migraines, ...)
- Psychiques (agitation, anxiété, faible estime de soi, difficulté à se concentrer,...)
- Physiologiques par un dérèglement du système nerveux neurovégétatif et une hyperactivité du système sympathique (bouche sèche, sensation de boule dans la gorge ou d'estomac noué, ballonnements, tremblements,...)

Le stress peut être aiguë ou chronique selon la durée sur laquelle il se vit :

- Un stress aiguë peut-être aussi appelé dans certain cas « bon stress » pour faire face à une situation en urgence. Cette situation ne dure pas et le corps déclenche de l'adrénaline entraînant le circuit « Action-réaction. » pour y faire face rapidement.
- En revanche, quand cet état de tension s'installe et devient chronique, la phase dite « de résistance » s'installe et des hormones sont alors sécrétées telles que le cortisol et la noradrénaline entraînant le corps dans un état de tension (quasi)permanent pouvant aller jusqu'à l'état d'épuisement et le déclenchement de troubles fonctionnels plus ou moins gênants et perturbants l'équilibre général.

Les techniques pour faire face au stress et apprendre à le maîtriser (dans un but préventif ou curatif) sont diverses et variées allant de la sophrologie, la méditation, le contact avec la nature, aux massages relaxants en passant par des activités sportives telles que le taïchi chuan ou encore le yoga.

Dans le cadre de ce présent cas d'étude, des « techniques réflexes de relaxation » ont été proposées à Alexandra B pour l'accompagner dans la prévention et la gestion de son stress.

## 2/ Les séances

### Le cadre

Lors du premier échange avec Alexandra B, il a été question de mettre en place le cadre des séances et de m'assurer qu'il n'y avait pas d'antécédents ni de contre-indications à pratiquer les séances de relaxation réflexe.

Il s'avère que la réflexologie était une découverte pour elle; n'ayant jamais eu recours à cette technique par le passé. Elle a un rapport compliqué avec son corps.

Elle évoque son environnement et ses stress quotidiens lui créant notamment de nombreuses tensions musculaires dans tout le corps.

Toutes les nuits, elle est réveillée plusieurs fois par l'envie d'aller aux toilettes.

Elle évoque le fait de ne pas avoir de perspectives de changements : les idées et les projets ne se mettent pas en place. Elle ne se sent pas heureuse en région parisienne.

Elle estime ne pas avoir confiance en elle ; ce qui la bloque tant au niveau personnel que professionnel.

Chez Alexandra B les manifestations du stress sont diverses et variées : tensions nerveuses au niveau des trapèzes et des lombaires ainsi que dans les mollets, panique, anxiété, nervosité, céphalées, ...

### Le déroulé des séances

Sachant qu'il est conseillé d'espacer les séances de relaxation de 3 semaines environ et en fonction de ses contraintes « logistiques » quotidiennes, voici les dates auxquelles ont eu lieu les 5 séances :

- 13 février 2018
- 21 mars 2018
- 11 avril 2018
- 16 mai 2018
- 13 juin 2018

### La mise en place et l'accueil :

A chaque séance, un petit bilan permettait un suivi pour savoir comment elle se sentait, les suites de la dernière séance et de choisir ensemble le protocole adapté en fonction de ses attentes et ce que je lui conseillais.

Puis, je l'invite à venir s'allonger sur la table de massage et à se détendre dans un endroit épuré, calme et avec une lumière tamisée. A chaque séance, je lui demande si elle souhaite (ou pas) un léger fonds musical. Ma voix est plus douce et je n'alimente pas la conversation pour lui permettre de profiter pleinement de ce moment pour elle.

J'ai constaté que la première prise de contact avec les pressions sur tout le corps a été primordiale pour elle. Elle permet à Alexandra B. de prendre conscience de son corps sur la table grâce au réflexe vestibulo-spinal. L'idée est de la mettre en confiance et par l'instauration de cette manœuvre à chaque séance, le corps mémorise, petit à petit, et par l'expérience qu'il est en sécurité et qu'il s'agit du préambule pour une séance de relaxation plantaire, palmaire ou cranio-faciale.

J'ai en effet pratiqué ces 3 techniques de relaxation avec elle.

### 1<sup>ère</sup> séance :

*Technique utilisée :* « Technique Réflexe de relaxation plantaire »

La séance a lieu en soirée.

Les deux premières manœuvres ont été laborieuses. Il a fallu attendre de nombreux passages avec une pression soutenue sur les muscles pédieux et du fascia plantaire pour commencer à voir les tissus se relâcher. Grâce à ma balance corporelle, les gestes s'inscrivent dans un rythme permettant au cerveau de baisser l'axe de vigilance.

Elle a fait beaucoup de danse classique étant enfant, ce qui expliquait la cambrure très prononcée de ses pieds.

Les pressions sont appuyées. Ce que j'ai appris c'est qu'avec les personnes ayant connu l'anorexie, les pressions lors de massages, quels qu'ils soient, doivent être plus prononcées pour qu'ils en ressentent les bienfaits. C'est un peu comme si la peau aussi fine qu'elle paraisse était comme épaisse. Les capteurs ont connu un gros stress par le passé et ont été inhibés. Donc pour y avoir accès, les pressions d'appuis doivent être fermes et douces à la fois.

Alexandra B. n'a pas fermé les yeux de la séance et n'a pas cessé de parler. Le débit de parole rapide au début de la séance s'est réduit en fin de séance.

Malgré cela, à la fin de la séance elle s'est dite détendue et qu'elle avait envie d'aller se coucher.

Le lendemain de la séance, elle m'a envoyé un message me disant qu'elle avait enfin passé une nuit sans réveils nocturnes ! Ce qui ne lui était pas arrivé depuis très longtemps a priori.

### 2<sup>ème</sup> séance :

*Technique utilisée :* « Technique Réflexe de relaxation palmaire »

La séance a lieu à midi.

Les bienfaits de la première séance ont duré 2 jours après le massage relaxant. Je lui ai alors parlé des circuits qui se mettent en place et de l'intérêt de faire ce « protocole » de 5 séances d'affilée pour induire, tracer, renforcer et consolider la relaxation.

Alexandra B a d'importantes tensions musculaires notamment au niveau des trapèzes. Je lui ai donc proposé la relaxation réflexe palmaire qui a notamment une action sur l'appareil locomoteur visant à la détente des tensions musculaires notamment.

En début de séance, elle cherche à nouveau le dialogue pendant quelques instants pour finalement progressivement ne plus rien dire.

« Les pressions cadencées la berce et lui permettent de commencer à lâcher prise » m'a-t-elle dit.

Par ailleurs, les manœuvres de lissage au niveau des épaules et du tendon du trapèze ont été aussi particulièrement appréciées. Elle se sentait enveloppée, ce qui lui a apporté beaucoup de sensations agréables m'a-t-elle dit. Elle se sentait moins tendue au niveau des cervicales.

En revanche, elle avait conservé ses douleurs musculaires au mollet qu'elle n'avait plus eu en fin de première séance.

### 3<sup>ème</sup> séance :

*Technique utilisée :* « Technique Réflexe de relaxation plantaire »

La séance a lieu à midi.

Les effets de la séance précédente ont duré 3 ou 4 jours. Comme à chaque fois, je lui ai conseillé de boire beaucoup d'eau pour éliminer les toxines suite au massage et voir les effets durer un peu plus longtemps.

Alexandra B se sent de retour très agacée comme avant le début des séances. A nouveau, les idées négatives resurgissent. Elle évoque un gros stress par rapport à un déménagement qu'elle souhaiterait mais qui n'avance pas.

Elle ressent par ailleurs une grosse fatigue qu'elle n'avait pas connue suite à la première et la deuxième séance. Cette fatigue est apparue dans la semaine précédant cette séance.

Je lui parle alors du palier d'adaptation. En effet, à partir d'un certain nombre de séances à intervalles réguliers il se peut que le corps se manifeste. Ces manifestations peuvent être de tous ordres : une amplification du problème initial, ou d'autres troubles émotionnels, physiques ou physiologiques...

Cette réaction d'adaptation est temporaire, le temps que les cellules du corps s'adaptent et intègrent le changement. Une fois ce palier dépassé, les manifestations devraient rentrer dans l'ordre et de nouveaux changements pourront être intégrés.

Alexandra B. a souhaité bénéficier à nouveau d'une technique de relaxation plantaire. Malgré que les pressions pratiquées lors de la séance précédente étaient aussi adaptées à sa demande, elle a préféré la relaxation plantaire pour ne plus avoir ces tensions au niveau de la jambe et des mollets.

A nouveau, Alexandra B n'a pas vraiment fermé les yeux pendant la séance.

J'ai pu constater que son fascia plantaire était à nouveau très tendu. J'ai dû insister à la première et à la deuxième manœuvre jusqu'à obtenir un tissu conjonctif plus souple et moins congestionné.

#### 4<sup>ème</sup> séance :

*Technique utilisée* : « Technique Réflexe de relaxation craniale faciale »

La séance a lieu à midi.

Les effets de la précédente séance ont perduré pendant plus d'une semaine.

Elle a la sensation de libération de tensions profondes depuis qu'elle a commencé les séances. Pour reprendre ses mots, « avant je n'arrivais pas à me laisser aller dans les moments de détente et maintenant je me laisse aller, je sens la détente. Mon corps accepte ce moment de détente, pour vivre le moment présent, au fur et à mesure des massages qui s'ancrent ».

Pour la première fois, Alexandra B s'est endormie pendant le protocole de relaxation craniale faciale.

En se levant juste après le massage, un mal de tête pointait et elle craignait une migraine. Je lui ai demandé de prendre son temps pour se lever et de boire de l'eau pour permettre une meilleure récupération.

Le lendemain elle m'a envoyé un message me disant qu'en rentrant son mal de tête avait disparu et qu'elle avait dormi pendant tout l'après-midi et passé une excellente nuit. Le lendemain, elle se sentait en excellente forme, ressourcee et pleine de vitalité.

#### 5<sup>ème</sup> séance :

*Technique utilisée* : « Technique Réflexe de Relaxation plantaire »

La séance a lieu à midi.

Alexandra B. progresse et me fait part à nouveau de ses impressions.

Elle me dit avoir repris les activités physiques :

- Le matin et le soir pour aller au RER, elle fait 30 minutes de marche à pieds là où avant elle prenait le bus
- Elle a repris le tennis. A ce sujet, elle m'a fait part d'un vécu passé : Avant quand elle jouait, des crises de paniques arrivaient et elle quittait le court en se disant qu'elle n'allait pas y arriver.

Le dimanche précédant cette séance, elle a rejoué au tennis depuis très longtemps et elle est parvenue à se « raisonner » en se disant « même si la panique arrive, tu

restes sur le cours de tennis et tu joues ! » Ce qu'elle a fait. Elle a perdu le 1<sup>er</sup> set et gagné les deux suivants.

Elle était fière de me raconter cet évènement. La preuve qu'elle avait regagné confiance en elle !

Par ailleurs, là où avant, elle se disait « sauvage » vis à vis de ses collègues, aujourd'hui, elle se dit plus sociable et ouverte avec eux. !

Enfin, elle m'a annoncé que le déménagement était prévu pour août 2018 et qu'elle prenait sereinement les choses.

Le bilan général est donc très positif à l'issue de la 5<sup>ème</sup> séance :

- Ses tensions musculaires sont très nettement moins présentes
- Elle gagné confiance en elle et estime d'elle-même
- Elle est beaucoup plus sereine et prend du recul par rapport aux évènements de la vie
- Elle a repris les activités sportives
- Elle a retrouvé un dynamisme et une vitalité.

### 3/ Evaluation du bénéfice des séances

Dans le cadre de programme d'accompagnement, il est intéressant de proposer à la personne plusieurs techniques de mesure et d'auto graduation de son stress. Cette prise de conscience lui permet au fur et à mesure de constater les bienfaits des séances sur son état général.

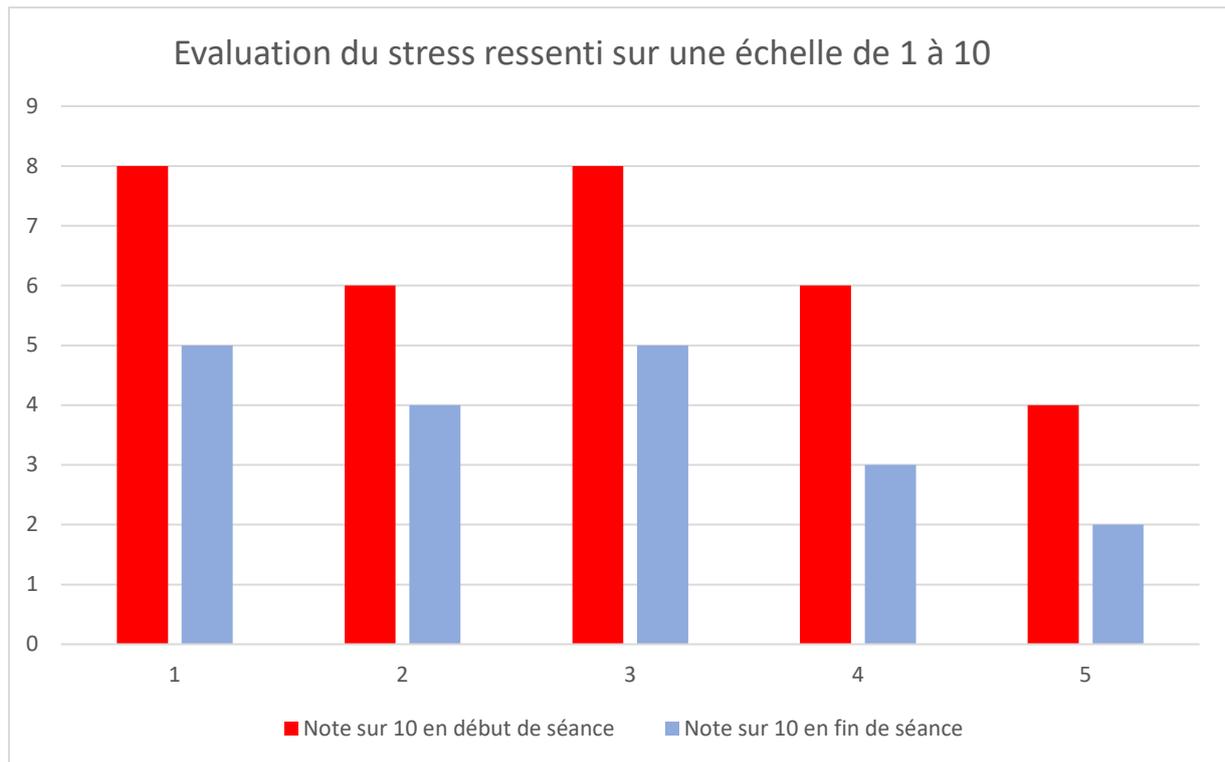
J'ai été amenée à lui proposer trois outils d'évaluation à savoir :

#### Les auto-évaluations par la cliente

En début et fin de massage, j'ai demandé à Alexandra d'évaluer son stress sur une échelle de 0 à 10, 10 étant la note maximale.

Voici une synthèse des notes données par Alexandra au cours de ces 5 séances :

séance n°	Note sur 10 en début de séance	Note sur 10 en fin de séance
1	8	5
2	6	4
3	8	5
4	6	3
5	4	2



On note un niveau de stress important à la 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> première séance et une diminution apparaît ensuite.

A la 3<sup>ème</sup> séance, on note très clairement des notes plus élevées. Comme évoqué, plus haut, il s'agit d'un palier d'adaptation. Ce changement dans le ressenti d'Alexandra B., comme une amplification ou un retour du stress, a été évoqué avec elle pour qu'elle comprenne qu'il s'agisse d'une réaction normale et très souvent constatée à la 3<sup>ème</sup> ou à la 4<sup>ème</sup> séance.

Concernant l'évaluation de fin séance, à chaque séance un état de détente et de mieux-être était constaté, c'est vraiment au niveau des deux dernières séances que les notes ont baissé et que le bienfait des séances a pu être constaté et ressenti plus longtemps.

Alexandra B. est beaucoup plus positive dans son discours et ses idées et prend des initiatives pour son mieux-être. Elle a retrouvé l'envie et le goût de faire des choses et se projeter. Elle apprend à déléguer dans la gestion du quotidien et relativise par rapport à la gestion des enfants.

Elle se dit également plus ouverte aux échanges avec ses collègues alors qu'avant elle fuyait les déjeuners avec ses collègues et leurs discussions.

### Les échelles STAI

Au regard de ces deux évaluations, on entrevoit l'amélioration du mieux-être d'Alexandra B.

On constate que les réponses aux questions sont plus positives ; ce qui reflète une amélioration de son état d'esprit.

Avant

le 13.02.18

### STAI Forme Y- A ETAT

Initiales AB					
Sexe F Age 35		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme		X		
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		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 (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		

~~Avant~~ APRES

le 13/06/2018

### STAI Forme Y- A ETAT

Initiales AB		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe F	Age 35				X
1 Je me sens calme					X
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				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 (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	

## L'échelle BMS-10

Au vu de son niveau de stress à la première séance, par son auto-évaluation et l'échelle STAI, j'ai amené à Alexandra de faire un test supplémentaire. Il s'agit d'un outil supplémentaire pour l'aider à prendre en compte, comme une photo de son état actuel, le niveau de stress dans lequel elle se trouve. Il n'a pas été question de lui parler de burn-out.

Comme évoqué en séance, il est intéressant de procéder à ces tests en début de parcours pour mesurer à la fin le chemin parcouru, et particulièrement le bienfait des séances sur son état général anxieux. Voici les résultats des deux échelles remplies en tout début et fin d'accompagnement.

⇒ Résultat de l'échelle BMS 10 avant la première séance :

ECHELLE BMS-10		
En pensant à votre travail, globalement		
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci-contre	<b>1 = Jamais</b>	<b>5 = Souvent</b>
	<b>2 = Presque jamais</b>	<b>6 = Très souvent</b>
	<b>3 = Rarement</b>	<b>7 = Toujours</b>
	<b>4 = Parfois</b>	
1	<b>Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?</b>	7
2	<b>Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?</b>	5
3	<b>Vous-êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?</b>	5
4	<b>Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?</b>	7
5	<b>Vous-êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?</b>	4
6	<b>Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec</b>	6
7	<b>Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?</b>	6
8	<b>Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)</b>	4
9	<b>Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?</b>	6
10	<b>Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?</b>	5
		<b>Total → 55</b>
		<b>SCORE = total / 10 → 5,5</b>

⇒ Résultat de l'échelle BMS 10 après la cinquième séance :

**ECHELLE BMS-10**

En pensant à votre travail, globalement				
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	<b>1</b>	= <b>Jamais</b>	<b>5</b>	= <b>Souvent</b>
	<b>2</b>	= <b>Presque jamais</b>	<b>6</b>	= <b>Très souvent</b>
	<b>3</b>	= <b>Rarement</b>	<b>7</b>	= <b>Toujours</b>
	<b>4</b>	= <b>Parfois</b>		
1	<b>Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?</b>			5
2	<b>Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?</b>			4
3	<b>Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?</b>			4
4	<b>Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?</b>			5
5	<b>Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?</b>			4
6	<b>Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec</b>			5
7	<b>Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?</b>			3
8	<b>Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)</b>			3
9	<b>Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?</b>			4
10	<b>Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?</b>			3
Total →				<b>40</b>
SCORE = total / 10 →				<b>4</b>

Même si après 5 séances de relaxation réflexe pratiquées à raison de une fois par mois le niveau d'exposition au burn-out reste élevé, on constate malgré tout le bienfait des séances puisque le score d'Alexandra B. est passé de 5.5 à 4 selon cette évaluation.

## 4/ conclusion

L'évolution au fil des séances :

Progressivement, elle ne parlait plus pendant la relaxation et s'est même endormie aux deux dernières séances.

Elle a mis en place petit à petit des choses pour aller mieux comme partir en marchant au travail pour récupérer le RER, elle a repris le tennis et les matchs en se faisant davantage confiance et ne pas quitter le cours en plein match comme elle pouvait le faire par le passé dès qu'elle perdait.

Et enfin, elle m'a annoncé à la dernière séance son déménagement, chose qui semblait inenvisageable au début des séances. Elle ne savait pas vers quelle solution s'orienter : rester en région parisienne ou aller en province. A priori cette question tournait en boucle sans jamais trouver de réponse. Les séances ont semble-t-il eu raison de ces questionnements.

Il est donc évident que les séances ont eu les effets escomptés comme :

- Un bien-être général et moins de tension au quotidien.
- Une fatigue qui a quasi disparu grâce notamment à des nuits complètes et réparatrices
- La prise de recul par rapport à son quotidien et une vision plus claire de ses souhaits
- Une prise de confiance en elle qui lui ont permis de reprendre des activités sportives

C'est dommage que nous n'ayons pas pu continuer un travail ensemble. Il aurait été intéressant de lui proposer un protocole de stimulations réflexes 5 séances rapprochées pour l'état anxieux et la nervosité.

Je tiens à remercier Alexandra B de m'avoir permis de réaliser ce cas d'étude.