

PRIVE Simon

30 Novembre 2018

Promotion 2018

## Cas d'étude

Prise en charge d'une personne souffrant  
de stress et de troubles du sommeil  
par les différentes techniques  
de massage et de relaxation réflexe.

## Table des matières

Introduction.....	2
1 / Présentation du patient.....	3
2 / La prise en charge du patient .....	4
3 / Analyse et Réflexion.....	5
4 / Le déroulé des séances.....	6-7-8
5/ Conclusion.....	9

## **Introduction**

Le docteur Véronique Doffe, médecin généraliste, m'a adressé l'un de ses patients qui présente un stress chronique accompagné de troubles du sommeil. Mr Philippe K. consulte en effet son médecin tous les mois pour renouveler ses traitements pour le sommeil, l'humeur et ses reflux gastro-oesophagiens.

Le docteur Doffe est un médecin que je visitais régulièrement dans le cadre de mon ancienne activité de délégué médical. Ayant pris connaissance de ma reconversion dans la pratique de la relaxation réflexe et de la réflexologie, il lui a semblé intéressant de m'adresser ce premier patient.

J'ai établi un contact par mail avec ce médecin pour la remercier de la confiance qu'elle me portait. Je l'informe régulièrement de mes interventions ainsi que sur l'évolution de la santé morale de son patient. En retour, le Dr Doffe m'a confirmé tous les bienfaits de mes séances de relaxation réflexe pour son patient.

La recommandation d'un médecin traitant est une solution très confortable pour développer sa clientèle.

## **1/ Présentation du patient :**

Mr Philippe K, âgé de 59 ans, marié et père de 2 enfants est venu me consulter par recommandation de son médecin traitant.

Mr Philippe K est un ancien policier en retraite qui a repris une activité de chauffeur livreur en messagerie depuis 9 ans.

C'est le plus ancien employé en âge de cette petite société et il se sent investi d'une mission de manager sans en avoir la fonction.

A ses yeux, l'entreprise a du potentiel mais elle est mal organisée et les jeunes employés, d'après lui, ne font pas leur travail correctement.

Compte tenu de son niveau de retraite, Philippe K pourrait s'arrêter de travailler.

Mais il ne le souhaite pas. Il prétend que cela le maintient en forme.

Et pourtant, ce travail est sa principale source de stress....

Mr Philippe K est un ancien footballeur professionnel et il fait régulièrement du vélo. Il est très amoureux de sa femme qui a près de 15 ans de moins que lui et il font des voyages régulièrement ensemble.

## **2/ La prise en charge :**

### **- Anamnèse :**

Homme, 59 ans, 1m85 , 91 kg.  
Hypertension traitée, allergies pollen et piqûres hyménoptères. Désensibilisation en cours.  
PSA élevée et prise en charge par l'urologue.  
Fond anxieux. Sportif. Bon état général.

- Médecin traitant : Dr Véronique DOFFE.
- Autre praticien consulté :  
Ostéopathe et sophrologue.

### **- Evaluation du Stress :**

Lors de mon premier contact avec Mr Philippe K, j'ai pu réaliser une anamnèse assez complète ainsi qu'une évaluation du stress grâce à l'échelle du Dr CUNGI. La confiance s'est rapidement installée entre nous grâce à la recommandation du docteur DOFFE.

L'échelle du Dr CUNGI est intéressante. Elle a pour avantage d'évaluer d'une part les symptômes et le niveau de stress et d'autre part les agents stressants.

L'évaluation du stress de Mr Philippe K est édifiante :  
Sur l'échelle du niveau de stress, il présente un score de 42/66 soit un stress élevé.  
Sur l'échelle des stressants, il présente un score de 21/42 soit des stressants élevés.

D'autre part, son auto-évaluation sur une échelle de 1 à 10 est à 9 !

Je lui propose d'emblée une séance de relaxation réflexe plantaire avec le protocole de base "Tension nerveuse et surmenage" afin d'abaisser son niveau de stress et d'anxiété. Ainsi qu'un deuxième rendez-vous pour lui présenter des solutions de prise en charge de son stress chronique.

### **3/ Analyse et Réflexion sur le stress de Mr Philippe K.**

#### **a) Identifier la ou les sources du stress.**

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

Les agents stresseurs ou stimuli provenant de la vie quotidienne sont d'ordre physique, mental, émotionnel ou social.

Ma priorité pour Mr Philippe K a été de lui faire reconnaître et identifier son stress grâce à l'échelle du Dr CUNGI.

En l'occurrence pour Mr K c'est sa personnalité anxieuse et son emploi qui sont à l'origine de son état tensionnel.

#### **b) Sa réaction au stress :**

Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates assurent que le corps puisse réagir à la situation.

Cette situation normale peut être appelé communément "le bon stress".

Mais si la situation perdure dans le temps, une phase dite de "résistance" s'installe et des troubles fonctionnels apparaissent.

Cela va des troubles du sommeil aux troubles musculo-squelettiques en passant par des migraines ou des troubles intestinaux.

Mr Philippe K présente des troubles du sommeil et des douleurs lombaires.

Ma priorité pour ce patient sera de canaliser ses réactions au stress afin d'éviter qu'il sombre dans la phase dite "d'épuisement".

#### **c) L'attitude :**

L'intensité de la réaction de stress de Mr Philippe K dépend du message envoyé par son cerveau aux glandes endocrines et donc de la perception qu'a son esprit du stimuli en question, en l'occurrence, son métier et son lieu de travail.

Ma priorité est de proposer à ce patient de travailler contre son stress et de faire aussi de la prévention au stress.

#### 4 / Le déroulé des séances :

##### 1ère rendez-vous : Séance découverte, 2h00.

Lors de ce premier contact avec Mr Philippe K, j'ai pu réaliser l'anamnèse complète, l'évaluation du stress avec la fiche CUNGI et une heure de relaxation réflexe plantaire "protocole de base ".

Il n'avait jamais reçu ce type de soin.

Une fois bien installé, j'ai proposé à Mr K de respirer profondément et de penser à des choses qui lui font plaisir...

Mr K a beaucoup parlé au début de la séance. Je répondais mais je ne relançais pas la discussion. Au massage du second pied, il s'est tu.

A l'issue de la séance, Mr K s'est senti comme « enfoncé dans la table » et surtout très apaisé. Son auto-évaluation est passé de 9 à 4.

Il était conquis et acquis aux séances suivantes.

##### 2 ème rendez-vous : Séance soin, 1h30.

Lors de ce second rendez-vous, j'ai pu exposer à Mr Philippe K, le bilan de l'évaluation de l'échelle GUNGI et lui faire une proposition globale de soins.

J'expose mon programme à Mr K:

Philippe, vous êtes une personne de nature anxieuse et fortement stressée.

Vos risques à l'exposition du stress chronique :

➔ Problèmes de santé : troubles fonctionnels et cardio-vasculaires +++

➔ L'état d'épuisement et risque de Burn Out.

Les solutions : Gérer votre stress .....Eliminer les stresseurs.



Identifier  
votre stress  
écrire, nommer



Relaxation  
Réflexologie



Sophrologie  
Méditation  
Yoga, Pilât



Changer de poste travail  
Changer d'entreprise.

Mr Philippe K me donne son accord pour au moins 5 séances de réflexologie soit une séance tous les 15 jours.

Je mets en place le protocole trouble du sommeil avec son accord.

3 ème rendez-vous : Séance soin, protocole sommeil, 1h30.

Mr Philippe K est passablement énervé et fatigué. Il s'estime à 9 sur 10 sur l'échelle du stress. Nous prenons le temps de faire le bilan...

Il a essayé la "cohérence cardiaque " que je lui avais proposé pour ses insomnies mais sans succès.

Les bienfaits de la première séance ont duré 2 ou 3 nuits selon lui.

Je lui explique que des circuits réflexes se mettent en place.

Et l'intérêt de faire ce « protocole » au moins en 5 séances pour induire, tracer, renforcer et consolider la relaxation réflexe.

A l'issue de la séance, il s'estime à 3 sur l'échelle de stress !

4 ème rendez-vous : Séance soin, protocole sommeil, 1h15.

D'emblée Mr Philippe K me réclame un massage Suédois plutôt qu'une séance de réflexologie. Il trouve qu'il n'a pas bien dormi alors que le premier soin avait été efficace. Il m'avoue avoir pris un rendez-vous chez une sophrologue. Nous prenons le temps de faire le point et je soupçonne l'apparition du « palier d'adaptation » !

Le palier d'adaptation est un phénomène transitoire qui se manifeste parfois par l'amplification du trouble initial accompagné d'une certaine déception.

Je lui propose de continuer tout de même le protocole sommeil et lui offre le massage Suédois pour la semaine suivante.

Satisfait , il se laisse aller pour une séance et lâche prise rapidement.

Je pense avoir induit son circuit de récompense...

5 ème rendez-vous : Séance soin, massage Suédois, 1h00.

Mr Philippe K a eu 4 nuits d'affilée avec un seul réveil nocturne, il semble plutôt satisfait et se dit moins stressé. Il s'estime à 5 sur l'échelle à 10.

Nous avons beaucoup échangé pendant le massage sur des sujets banaux.

J'ai ressenti un relâchement général tant au niveau des trapèzes dorsaux que des fascias plantaires.

A l'issu de la séance, il se sent très léger et je lui conseille de boire beaucoup.

Il accepte une réflexologie facio-crânienne pour le rendez-vous suivant...

Les hazards de la formation ou la synchronicité ?!

Mr K va mieux, c'est mon sentiment. Il n'a toujours pas vu la sophrologue.



## 5 / Conclusion :

Mr Philippe K est une personne anxieuse de nature et très stressé par son milieu professionnel.

Chaque séance de relaxation réflexe et ce quelque soit la méthode utilisée ont pour lui été très bénéfique. Son niveau de stress et de vigilance ont baissé de façon significative à chaque séance. Il dort mieux et se réveille moins souvent.

Un bien-être général s'est installé.

Il est aussi rassuré de pouvoir venir me voir quand il veut.

Les échelles d'évaluation et d'auto-évaluation me paraissent indispensables à une bonne pratique de notre métier.

La recommandation du médecin traitant est idéale pour le patient et le praticien.

Je remercie Mr Philippe K pour sa participation et son implication.

Je vous remercie de votre attention,

Simon Privé.

