

Nom : **Verhille**

Promotion : **2017**

Date : **15 octobre 2018**

Prénom : **Céline**

# Cas d'étude

« Stress, syndrome prémenstruel

Et technique de relaxation et de stimulations réflexes »

# Syndrome Prémenstruel

## INTRODUCTION

- Présentation du sujet 2
- Le syndrome prémenstruel 4
- Le stress 6
- Objectif de l'étude 6
- Mode de prise en charge 6

## METHODE

- Méthode d'accompagnement 7
- Choix des échelles et utilisation des tableaux 7
- Déroulement des séances 8

## RESULTATS

- Résultats des tableaux 10
- Synthèse des données 14
- Force et faiblesse de l'étude 15

## CONCLUSION

16

# Introduction

## Présentation du Sujet

Madame N est mariée, a deux enfants âgés de 18 et 20 ans.

Elle est assistante de direction, actuellement en arrêt de travail depuis 9 mois, les conditions de travail et le stress engendrés par les difficultés rencontrées lui pèsent énormément.

Elle travaille au Luxembourg et les bouchons matin et soir l'épuisent.

Elle prend des antidépresseurs au dosage le plus faible et ne sais pas quelle direction prendre dans sa vie.

Elle se forme à l'hypnose et terminera sa formation début 2019.

Elle est asthmatique mais fait de moins en moins de crise, elle a un traitement qu'elle n'a pas pris depuis quelques mois puisqu'elle n'en ressentait pas le besoin et avec l'accord de son médecin.

Elle n'a jamais fait de réflexologie, elle vient sur les conseils d'une amie parce qu'elle se sent stressée mais aussi parce qu'elle souffre du syndrome prémenstruel, en effet elle a beaucoup de bouffées de chaleur, de migraines, se sent très fatiguée et ses menstruations durent en général 7 jours avec un flux très abondant et des douleurs abdominales.

Elle souhaite diminuer ces troubles liés au syndrome prémenstruel.

### - Traitements en cours

Pilule

Antidépresseur dosage minimum

### - Antécédents médicaux

Petite, elle s'est fait opérée des végétations ainsi que des tonsilles et de l'appendicite.

En 1985 elle a un accident de ski et se fait opérée du genou gauche, une opération des ménisques et ligaments.

Elle a rencontré des difficultés pour avoir un enfant et s'est fait opérer des trompes en 1987.

Après plusieurs fausses couches, elle est enceinte de son premier fils et se retrouve alitée à partir du 4eme mois de grossesse en raison de contractions.

Pour la naissance de son premier fils elle a une césarienne d'urgence.  
Après quelques heures de contractions, son col de l'utérus ne s'ouvre pas et le bébé est en souffrance en plus d'avoir le cordon ombilical autour du cou.

Pour son second fils, la grossesse se passe bien mais lors de l'accouchement par voie basse, le médecin utilise des forceps et déchire l'utérus.  
Elle fait une hémorragie importante et passe quelques jours en soins intensifs.

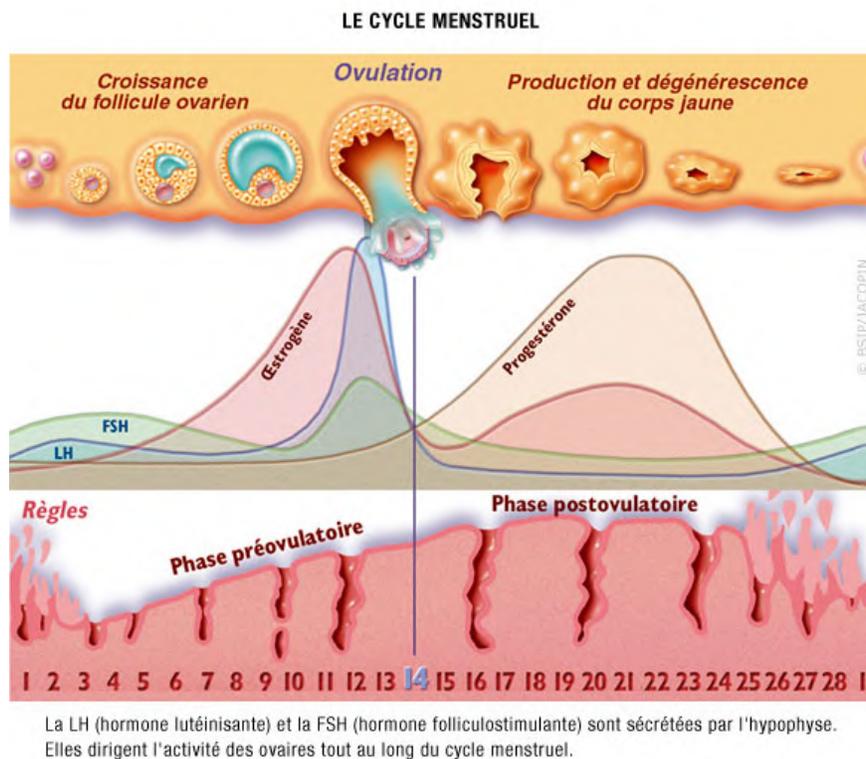
A 43 ans elle subit une abdominoplastie suite à une éventration.  
Après sa deuxième grossesse, un petit trou vers le nombril s'est formé qu'elle a gardé pendant des années, lorsque celui a commencé à s'agrandir elle s'est fait opérer.

Il y a 3 ans, l'une de ses cordes vocales fut paralysée et a reçu une injection d'acide hyaluronique.

## Le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel se caractérise par un ensemble de troubles aussi bien physiques qu'émotionnels.

Ces troubles peuvent apparaître en moyenne 2 à 7 jours avant les menstruations et ils diminuent progressivement lors des règles.



Pour certaines, les troubles commencent à partir de l'ovulation jusqu'aux menstruations.

Les manifestations et l'intensité de ces troubles varient d'une femme à l'autre mais ils peuvent être augmentés par le stress, le manque de sommeil, la caféine, le tabagisme ou encore l'alcool.



Nous retrouvons le plus souvent pour les malaises physiques :

- les bouffées de chaleur
- Constipation ou diarrhée
- Maux de dos
- Fatigue prononcée
- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- Maux de tête ou migraines
- Modifications du désir sexuel
- Problèmes cutanés comme l'acné et des démangeaisons
- Perturbations de l'appétit (incluant envies de sucre, sel ou gras)
- Crampes abdominales (en raison de spasmes de l'utérus)
- Douleurs musculaires (souvent au bas du dos et dans les jambes)
- Rétention d'eau causant une sensation de gonflement du bas-ventre et un gain de poids
- Sensibilité des seins ou renflement de ceux-ci

Mais aussi pour les malaises psychologiques :

- Irritabilité et/ou agressivité
- État dépressif accompagné de crises de larmes ou d'un sentiment d'incompréhension
- Anxiété sans raison particulière
- Manque d'énergie et de motivation
- Difficulté de concentration
- Humeur changeante
- Difficulté à se concentrer
- Trous de mémoire

## **Le stress**

C'est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps qui lui permet de s'adapter à une situation stressante qui peut être quotidienne ou non positive ou non.

Le stress est une adaptation de l'organisme à des agents agresseurs aussi bien physiques que psychiques.

Il y a un stress à chaque fois qu'un individu est sollicité par son environnement et qu'il doit s'y adapter (ce peut être une sollicitation positive ou négative).

Il existe trois phases concernant le stress :

- Première phase : la phase d'alarme  
Elle se produit en situation d'urgence, c'est notre programme de survie qui s'active afin de mobiliser toutes nos ressources. Le rythme cardiaque, le tonus musculaire, le taux de sucre sanguin vont augmenter pour faire face à la situation.
  
- Deuxième phase : la phase de résistance  
Afin de faire face à un agent stresseur durable, le corps va mobiliser des moyens de résistance comme une surconsommation de micronutriments et d'énergie ainsi qu'une production importante de déchets métaboliques comme les radicaux libres.  
Différents maux psychosomatiques peuvent alors apparaître. A ce moment le stress s'installe et devient chronique, le système parasympathique ne joue plus son rôle et ne permet donc plus la régénération et la récupération.
  
- Troisième phase : la phase d'épuisement  
Sans retour à la normale, les réserves sont épuisées. La dopamine et la sérotonine sont au plus bas, le système immunitaire s'effondre et laisse place aux pathologies lourdes.

## **Objectif de l'étude**

L'objectif de l'étude est de réduire les troubles liés au syndrome prémenstruel ainsi que le stress ressenti par Madame N.

## **Mode de prise en charge**

Séances de relaxation et de stimulations plantaires et faciales crâniennes à raison d'une séance tous les 15 jours.

## Méthode

### Méthode d'accompagnement

Je reçois Madame N à mon cabinet, situé 16 rue du Juge de Paix 57100 Thionville, à raison d'une fois tous les 15 jours.

Nous établissons ensemble les dates de rendez-vous lors de la première visite qui a lieu le 20 août 2018.

La deuxième séance a lieu le 3 septembre 2018.

La troisième séance a lieu le 17 septembre 2018.

La quatrième séance à lieu le 01<sup>er</sup> octobre 2018.

La cinquième et dernière séance le 15 octobre 2018.

Lors des 4 premières séances je pratique la relaxation plantaire afin que Madame N soit détendue et puisse recevoir les stimulations plantaires.

A la cinquième séance après avoir eu des résultats positifs par rapport à la demande de Madame N, je pratique une séance de relaxation et stimulation faciale crânienne afin de terminer sur une détente profonde.

### Choix des échelles et utilisation des tableaux

Les séances auront lieu à une fréquence d'un soin tous les 15 jours.

Pour accompagner Madame, N, je lui propose lors de notre première séance ainsi que lors de notre dernière séance de remplir la fiche STAI afin d'évaluer ses sentiments d'appréhension, de tension, de nervosité et d'inquiétude.

Madame N remplit également lors de chaque rendez vous en début et en fin de séance le tableau d'auto-évaluation du stress.

## **Déroulement des séances**

### **1/ Première séance le 20/08/2018**

#### **Protocole Techniques de relaxation et de stimulation plantaire.**

Madame N est assez stressée, elle ne connaît pas la réflexologie.

Son dernier cycle date du 28 juillet.

J'utilise les techniques de relaxation et de stimulation plantaire.

Elle a quelques difficultés à se détendre et cela se ressent au niveau de son pied, il est tout tendu.

Je travaille longuement avec les techniques de relaxation puis je ressens qu'elle commence à lâcher prise, elle me dit d'ailleurs, qu'elle a lutté pour ne pas s'endormir, puis je passe aux stimulations selon le protocole du syndrome prémenstruel.

Son ventre a beaucoup travaillé durant toute la séance.

Après la séance, elle me dit ressentir une libération au niveau du diaphragme, elle a l'impression de mieux pouvoir respirer.

### **2/ Deuxième séance le 03/09/2018**

#### **Protocole Techniques de relaxation et de stimulation plantaire.**

Madame N me dit qu'après la première séance, elle s'est sentie en grande forme durant 2 jours et n'a pas été particulièrement fatiguée le reste de la semaine malgré qu'elle ait fait beaucoup de cauchemars, ce qu'elle ne fait pas habituellement.

Par contre les douleurs liées à ses menstruations étaient présentes et le flux très abondant sur une durée de 7 jours comme pour ses autres cycles.

Lors de cette deuxième séance, j'ai senti au niveau des deux gros orteils des tensions et des cristaux, j'ai donc utilisé la technique réflexe périoste jusqu'à ce que je retrouve une souplesse et ne sente plus les cristaux.

Durant la séance, ses pieds sont déjà plus détendus que lors de la première séance et Madame N s'est quasiment assoupie.

### **3/ Troisième séance le 17/09/2018**

#### **Protocole Techniques de relaxation et de stimulation plantaire.**

Madame N me dit qu'après la seconde séance, son transit intestinal a été perturbé durant environ 3 jours, elle s'est plainte de diarrhée.

Elle se sent fatiguée et est perturbée par le fait de devoir prendre une décision par rapport à son travail qu'elle souhaite arrêter.

Elle atteint un palier d'adaptation.

Pendant la séance elle a ressentie une douleur au niveau des zones réflexes liées aux voies d'élimination sur le pied droit ainsi qu'au niveau de la zone réflexe correspondant au bassin sur le pied gauche, je travaille donc ces zones en douceur jusqu'à ce que les douleurs s'estompent.

Après la séance elle se sent complètement détendue et a l'impression de s'être endormie.

#### **4/ Quatrième séance le 01/10/2018**

##### **Protocole Techniques de relaxation et stimulation plantaire.**

Madame N est plus en forme et énergique, elle me dit qu'elle a la « pêche » et que ça faisait longtemps qu'elle n'avait pas été comme ça.

Son transit intestinal est redevenu normal.

Elle a eu ses menstruations le 25 septembre et n'a pas eu de douleurs, ni avant ni pendant. Ses règles ont durées 4 jours et seul le premier jour fut abondant.

Lors de la séance, Madame N s'assoupie rapidement.

Après la séance, elle se sent « légère comme un nuage ».

#### **5/ Cinquième séance le 15/10/2018**

##### **Protocole Techniques de relaxation et stimulation faciale crânienne.**

Madame N est en forme, elle me dit qu'elle a diminué de moitié son traitement anti dépresseur avec l'accord de son médecin.

Elle a pris la décision d'arrêter son travail au Luxembourg et de s'installer en cabinet pour faire de l'hypnose.

Elle me dit qu'elle a repris confiance en elle et se sent prête à s'installer.

Elle est un petit peu stressée parce qu'elle va commencer une formation mais c'est un stress positif et d'impatience.

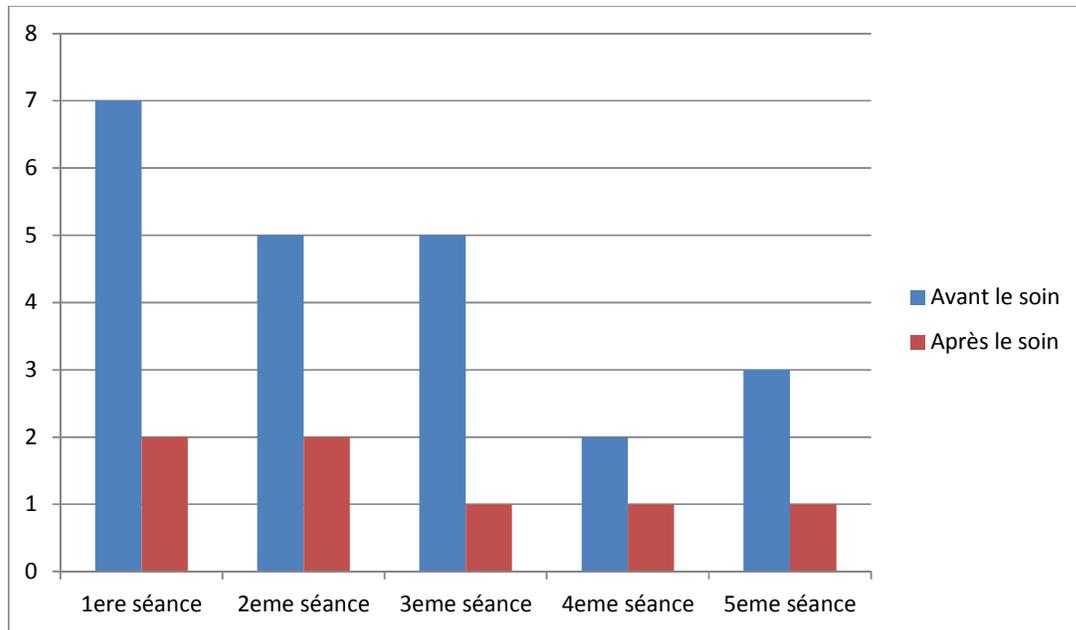
Elle se détend rapidement et apprécie la séance, elle a ressenti quelques douleurs lors des pressions crâniennes mais très supportables.

Après la séance elle me dit qu'elle s'est vue enfant allongée dans l'herbe en train de regarder les nuages dans le ciel, elle est très surprise parce qu'elle n'a quasiment aucun souvenir de son enfance « à 90%, elle ne se souvient de rien » me dit- elle.

Elle se sent bien et est vraiment étonnée d'avoir pu ressentir des sensations de son enfance.

## Résultats

### Récapitulatif des tableaux



**Graphique des résultats du tableau d'auto évaluation du niveau de stress/tension Avant et Après le soin de 1 à 10**

Efficacité des soins en 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
<b>1ere séance</b>  Date : 20/08/2018  Protocole effectué : Relaxation et légère stimulation plantaire	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Madame N est tendue, elle a du mal à se laisser aller mais à partir du second pied elle se détend et à lutté pour s'endormir.
<b>2eme séance</b>  Date : 03/09/2018  Protocole effectué : Relaxation et stimulation plantaire	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	J'ai senti des tensions au niveau des gros orteils avec des cristaux. Madame N s'est détendue plus facilement et pense s'être endormie.
<b>3eme séance</b>  Date : 17/09/2018  Protocole effectué : Relaxation et stimulation plantaire	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	Madame N se sent plus fatiguée et plus nerveuse. Elle s'est endormie pendant la séance
<b>4eme séance</b>  Date : 01/10/2018  Protocole effectué : Relaxation et stimulation plantaire	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	Madame N se sent très bien et en forme. Elle s'est assoupie pendant la séance.
<b>5eme séance</b>  Date : 15/10/2018  Protocole effectué : Relaxation et stimulation faciale et crânienne	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	Madame N s'est détendue rapidement, certaines pressions crâniennes étaient un peu douloureuses mais s'est sentie comme sur un nuage.

Fiche STAI avant le premier soin				
Nom : Madame N Age : 48 ans Sexe : F	Non	Plutôt Non	Plutôt Oui	Oui
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)			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(e), 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 après le dernier soin				
Nom : Madame N Age : 48 ans Sexe : F	Non	Plutôt Non	Plutôt Oui	Oui
1 Je me sens calme				<b>X</b>
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				<b>X</b>
3 Je me sens tendu(e), crispé(e)	<b>X</b>			
4 Je me sens surmené (e)	<b>X</b>			
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau				<b>X</b>
6 Je me sens ému (e)	<b>X</b>			
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	<b>X</b>			
8 Je me sens content(e)				<b>X</b>
9 Je me sens effrayé(e)	<b>X</b>			
10 Je me sens à mon aise				<b>X</b>
11 Je sens que j'ai confiance en moi				<b>X</b>
12 Je me sens nerveux(e), irritable	<b>X</b>			
13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	<b>X</b>			
14 Je me sens indécis (e)	<b>X</b>			
15 je suis décontracté (e), détendu (e)				<b>X</b>
16 Je suis satisfait (e)				<b>X</b>
17 Je suis inquiet(e), soucieux (se)	<b>X</b>			
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<b>X</b>			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)				<b>X</b>
20 je me sens de bonne humeur, aimable				<b>X</b>

## **Synthèse des données**

Tableau d'auto évaluation du niveau de stress/tension Avant et Après le soin de 1 à 10

Nous pouvons constater avec le graphique des résultats du tableau d'auto évaluation du niveau de stress/tension avant et après le soin de 1 à 10 que les séances de réflexologie ont agi dès la première séance sur l'état de stress de Madame N.

### **1ere séance le 20/08/2018**

Malgré le fait que Madame N soit particulièrement tendue, le soin lui a permis de se détendre et de se relaxer, elle indique se sentir à un niveau de stress de 7 sur 10 avant la séance puis à un niveau de 2 sur 10 après la séance.

### **2eme séance le 03/09/2018**

Le niveau de stress de Madame N avant le soin a baissé de 2 points par rapport à la première séance soit à 5 sur l'échelle de 1 à 10.

Après le soin, Madame N se sent moins stressée puisque comme lors de la première séance elle indique que son niveau de stress est à 2 après le soin.

### **3eme Séance le 17/09/2017**

Le niveau de stress de Madame N se situe toujours à 5 comme lors de la deuxième séance.

Après le soin, son niveau de stress diminue encore puisqu'elle indique être au niveau le plus bas sur l'échelle soit 1.

### **4eme séance le 01/10/2018**

Lors de cette séance Madame N ressent une baisse significative de son stress. En effet elle indique se situer à 2 sur l'échelle du stress avant le soin et à 1 après le soin (1 étant le plus bas sur l'échelle).

## **5eme séance le 15/10/2017**

Le niveau de stress de Madame N est remonté d'un point, il est à 3 avant le soin. Après le soin, elle retrouve le calme en indiquant un niveau d'état de stress de 1 sur l'échelle de 1 à 10

Sur le graphique nous constatons une stagnation du niveau de stress lors de la 2eme et de la 3eme séance. Cette stagnation peut correspondre à un palier d'adaptation ce qui est conforté par les troubles que Madame N a pu ressentir à ce moment-là soit : transit intestinal perturbé, fatigue plus importante.

Lors de la cinquième séance, Madame N se sent bien mais un peu stressée parce qu'elle va entamer une nouvelle formation, « c'est un stress positif » me dit - elle, qui n'a rien à voir avec les troubles pour lesquels Madame N est venue me voir au départ.

### **Fiches STAI Forme Y-A ETAT avant et après les séances**

La fiche STAI avant le premier soin nous indique que Madame N est plutôt confuse quand à ce qu'elle ressent réellement, elle a des difficultés à répondre clairement aux questions posées.

A la fin des 5 séances, nous pouvons constater une grande différence des réponses de Madame N.

En effet, lors de ce dernier questionnaire Madame N, répond clairement et ne se sent plus confuse ce qui est indiqué par le fait qu'aucune de ses réponses ne se situent dans les cases « plutôt oui » ou « plutôt non » mais toutes dans « oui » ou « non ». Ses réponses sont donc bien claires.

## **Force(s) et faiblesse(s) de l'étude**

Madame N est venue régulièrement aux séances et a donc eu un suivi régulier par rapport à l'étude.

Les résultats nous montrent une belle améliorations des troubles prémenstruels, cependant, le fait d'avoir fait des séances rapprochées, nous a permis de constater les résultats sur seulement un cycle complet, il serait intéressant de voir si les effets continuent sur ses autres cycles.

Cela étant, lors de la dernière séance, Madame N n'avait pas de grosse fatigue ni de maux de tête comme elle en avait auparavant, la dizaine de jours précédents ses menstruations.

## Conclusions

Les améliorations des troubles prémenstruels de Madame N sont significatifs et ce en quelques séances de réflexologie.

Nous pouvons en déduire que par l'action de la relaxation et des stimulations réflexes, les systèmes nerveux et hormonal se sont rééquilibrés ce qui a engendré une baisse des troubles ressentis par Madame N.

Madame N en acceptant de participer à cette étude de cas a pu constater et ressentir les améliorations rapidement puisque nous avons effectué des séances à raison d'un soin tous les 15 jours.

En dehors de l'amélioration des troubles du syndrome prémenstruel, Madame N a pris la décision d'arrêter son travail et de se lancer à son compte. Elle se sentait assez perdue au début des séances et a repris confiance. Le stress qu'elle ressentait a fortement diminué.

Je remercie Madame N de m'avoir donné son accord afin d'effectuer et de partager cette étude de cas.