

Nom : LABORDE

Promotion Année : 2018

Prénom : STEPHANIE

Date : 26/10/2018

Cas d'étude

**« Syndrome de la blouse blanche : la peur du docteur facteur d'hypertension
et
Techniques réflexes de relaxation plantaire »**

SOMMAIRE

I. INTRODUCTION	page 1 à 6
A. Le sujet observé	
B. Le syndrome de la blouse blanche et hypertension artérielle	
a- L'hypertension artérielle	
b- Le stress et la tension artérielle	
II. LA METHODE	page 6 à 10
A. Les Techniques réflexes de relaxation plantaire	
B. Les séances	
a- Séance 1	
b- Séance 2	
c- Séance 3	
d- Séance 4	
e- Séance 5	
III. RESULTATS	page 10 à 13
A. Fiche SF-36	
B. Fiche STAI Forme Y-A ETAT	
C. Tableau d'auto-évaluation du stress avant et après chaque séance	
III. CONCLUSION	page 14

I. INTRODUCTION

A. Le sujet observé

Monsieur PR retraité de 61 ans, est venu vers moi sur les conseils d'un chirurgien urologue à Dax pour qui je travaille comme secrétaire médicale.

Monsieur PR a été envoyé vers ce spécialiste suite à un bilan sanguin qui a montré une augmentation du taux de PSA. L'augmentation du taux de cette protéine dans le sang, peut être la conséquence d'une infection de la prostate ou de l'apparition de nodules dont il faudra vérifier l'origine par IRM, puis par biopsie, pour écarter l'hypothèse d'un carcinome.

M PR devait faire un contrôle par des biopsies de prostate sous anesthésie locale au cabinet du Docteur mais son état de stress était tel qu'il a été techniquement impossible au Dr de les réaliser.

Lors de son examen pour des prélèvements de prostate sous anesthésie locale, M. PR était si tendu que le chirurgien n'a pas pu faire l'anesthésie.

Présente lors de cet examen pour assister le Docteur, j'ai pu constater combien le corps de M. PR se contractait sur la table d'examen, jusqu'à ressentir une forte douleur quand le docteur essayait de passer la sonde échographe.

Il propose donc à Monsieur PR de faire les biopsies sous anesthésie générale en hospitalisation ambulatoire après avis d'un cardiologue.

Sur les conseils du docteur et surpris par une telle réaction qu'il ne s'explique pas, Monsieur PG souhaite essayer des techniques réflexes de relaxation afin d'apprendre à se détendre.

B. Le syndrome de la blouse blanche et hypertension artérielle

a- Le syndrome de la blouse blanche :

Le terme « d'effet blouse blanche » a fait son apparition dans la littérature médicale au cours des années 1980 pour désigner le phénomène : Les mesures prises par les médecins étaient en moyenne plus élevées de 7/4mmHg que celles prises par les infirmières. Le phénomène, démontré par plusieurs études, a été appelé *phénomène de la blouse blanche* et est attribué à une réaction physiologique de stress.

Cette différence est suffisante pour que certaines personnes dépassent ainsi le seuil à partir duquel un traitement pour l'hypertension est proposé, exposant ainsi à une médication non nécessaire qui peut comporter des effets secondaires indésirables. Certains patients peuvent aussi se faire demander à tort de relever leur tension artérielle à la maison, ce qui peut créer de l'anxiété.

L'effet blouse blanche pourrait augmenter le risque de problèmes cardiaques chez certaines personnes âgées.

Il y a plus de nouveaux cas de problèmes cardiaques chez les plus de 60 ans dont la tension monte dans le cabinet du médecin.

b- L'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est le premier facteur de risque de l'accident vasculaire cérébral (AVC) et en France, 30% des adultes en souffrent.

Elle se caractérise par une pression trop élevée du sang sur la paroi des artères qui fatigue le cœur et use les artères. C'est à la fois une maladie chronique et un facteur de risque puisqu'elle expose à de graves complications et pathologies

L'hypertension artérielle est insidieuse. On peut avoir durant des années une pression artérielle trop élevée sans développer le moindre symptôme, jusqu'à ce qu'elle se manifeste brutalement par une de ses complications. C'est pour cette raison que l'hypertension est parfois qualifiée de "tueur silencieux".

On peut néanmoins citer quelques motifs d'alertes, comme les maux de tête, des difficultés de concentration, des vertiges, des douleurs dans la poitrine, un essoufflement, des troubles visuels ou des bourdonnements d'oreille.

Les causes principales

- Une mauvaise alimentation
- La sédentarité
- L'anxiété et le stress
- Le tabagisme et la contraception
- L'âge et l'hérédité

c- Le stress et la tension artérielle

Le stress définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques.

Il agit comme un signal d'alarme face à une nouvelle situation à laquelle il va devoir répondre et s'adapter.

Cette perturbation met l'organisme dans une phase d'alerte : première phase en réponse au stress :

Le système nerveux autonome dont le rôle est de maintenir un équilibre entre les systèmes sympathique et para-sympathique est stimulé pour que l'organisme adapte sa réponse.

En phase d'alarme, le système nerveux sympathique est stimulé : Le corps déverse dans le sang l'adrénaline et le cortisol, deux hormones qui entraînent la contraction musculaire et donc la contraction des vaisseaux et accélèrent les battements du cœur.

Adrénaline et cortisol

L'adrénaline mobilise l'énergie disponible pour nous donner la force musculaire de combattre ou de fuir une situation menaçante :

Les effets de l'adrénaline sont instantanés. Poumons, gorge et narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air. Les sens s'aiguisent. Les pupilles se dilatent. Devant un danger imminent, le corps se prépare à réagir, à « combattre » ou à « fuir ».

Quelques minutes après que la production d'adrénaline, le système nerveux autonome active le système stimule les surrénale et la production d'une autre hormone qui est libérée vers les organes : le **cortisol**. Cette hormone transforme les gras en sucre pour appuyer l'action de l'adrénaline. Les deux hormones travaillent tout au long de la réaction au stress.

Les effets physiologiques du cortisol sont considérables, mais pas perceptibles.

L'adrénaline mobilise tout l'organisme, le cortisol, lui, agit en douce. Mais il peut avoir un effet dévastateur.

Dans le cas de l'effet blouse blanche, l'aspect physiologique du stress qui survient face à un professionnel médical est facilement mesurable car le taux de la pression artérielle sert de référence de base à un médecin pour mesurer l'état de santé de son patient.

Mais quand le stress persiste, et s'installe après la phase d'alerte, l'organisme passe en phase de résistance pour répondre dans la durée à ce déséquilibre ce qui peut aller jusqu'à l'épuisement des ressources de l'organisme, pour passer dans la phase 3 : la phase d'épuisement.

Le stress peut donc induire une augmentation lente et persistante de la tension et favoriser l'hypertension artérielle.

Si l'effet blouse blanche est associée à l'hypertension dans le milieu médical, elle est souvent liée à une peur inconsciente.

Le problème est que l'aspect psychologique de ce phénomène n'est pas vraiment pris en compte.

Support le stress et la réflexologie

Les Effets du stress sur l'organisme

Le stress est une réponse physiologique à des éléments qui viennent perturber l'équilibre de notre organisme, voire menacer notre survie. Il a des effets immédiats sur notre corps qui permettent de faire face à ce danger. Mais s'il s'exerce de façon chronique, ces modifications physiologiques peuvent à long terme augmenter les risques ou exacerber certaines pathologies

Effets bénéfiques à court terme
Effets néfastes à long terme

Muscles

Augmentation du tonus musculaire (pour une meilleure réactivité physique)
Fatigue, douleurs musculaires

Circulation sanguine

Augmentation de la pression artérielle, rétrécissement du diamètre des petits vaisseaux (pour concentrer le débit sanguin vers les organes vitaux)
Fragilisation des parois artérielles, risques cardio-vasculaires

Peau

Augmentation de la sudation (pour éviter une surchauffe musculaire)
Exacerbation de certaines pathologies cutanées (allergies, psoriasis, lupus...)

Cœur

Augmentation du rythme cardiaque (pour augmenter le débit sanguin dans l'organisme)
Risques cardio-vasculaires

Poumons

Augmentation du rythme respiratoire (pour assurer une meilleure oxygénation du sang)
Exacerbation d'une pathologie respiratoire (asthme, BPCO, insuffisance respiratoire)

Pancréas et foie

Relargage de sucre et de matière grasse dans le sang (pour fournir du carburant aux muscles et autres organes)
Déséquilibre métabolique, exacerbation d'un diabète ou d'une dyslipidémie

Estomac et intestins

Ralentissement de l'activité digestive (pour ne pas consommer inutilement de l'énergie)
Douleurs abdominales, troubles digestifs chroniques

Les effets de la Réflexologie contre le Stress

Si le stress est difficile à éliminer au quotidien, on peut cependant apprendre à le contrôler.

La réflexologie apporte détente et bien-être pour prévenir et diminuer les effets du stress surtout quand il devient chronique et que les troubles fonctionnels se manifestent en signaux d'alerte.

Les spécialistes s'accordent pour définir le **stress** comme tout stimulus extérieur qui met en danger l'équilibre normal de nos fonctions corporelles vitales et c'est donc contre cette stimulation que la réflexologie peut agir par les techniques réflexes de relaxation et/ou de stimulation

Elle est étroitement liée aux effets des réflexes sur le corps. Le fonctionnement d'un réflexe reflète le principe selon lequel les nerfs réagissent à une excitation mécanique ou électrique. En stimulant les cellules nerveuses du pied, de la main ou de la tête, on agit sur une meilleure transmission de l'influx nerveux dans le corps dans l'objectif de détendre et revitaliser l'organisme



La réflexologie plantaire agit sur le système nerveux autonome qui contrôle le fonctionnement des organes, des muscles et des glandes. Par différentes techniques de pression sur les zones réflexes correspondantes, la réflexologie plantaire permet de localiser et de dénouer des tensions, de relancer le fonctionnement des organes pour rétablir l'équilibre

La Réflexologie palmaire a une action calmante sur le système neuro-musculo-squelettique, elle régule l'appareil locomoteur. Elle est appréciée chez les personnes qui ne peuvent pas recevoir la réflexologie plantaire

La Réflexologie faciale crânienne apporte une détente profonde physique et psychique, une libération émotionnelle et une sensation de bien-être général

<https://www.reflexobreton.fr>

C. Les outils et objectifs

Je lui ai donc fixé un premier rendez-vous dans mon cabinet à mon domicile à Sort En Chalosse le 12 août 2018, et lui propose un accompagnement de cinq séances dans l'objectif de

- Faire découvrir un massage relaxant et par la répétition des séances induire une détente cérébrale et corporelle
- Evaluer le niveau de stress de façon psychologique par les échelles
- Apprendre à être à l'écoute de son corps pour comprendre certains mécanismes, dont le mécanisme de défense face au stress, pour anticiper et gérer les réactions psychiques et corporelles qu'il induit
- Prévenir l'hypertension artérielle en limitant la production et les effets du cortisol sur l'organisme.

II. METHODE

Je reçois Monsieur PR pour démarrer un accompagnement de 5 séances, espacées de deux semaines et choisis dès l'anamnèse de la première séance, de mettre en pratique les techniques réflexes de relaxation plantaire.

Je l'accueille dans mon cabinet à mon domicile à Sort en Chalosse le 12 août 2018 dans une pièce réservée uniquement à cet effet. Tout stimulus extérieur est limité : une lumière que je tamise, pas de bruit, ni de musique pour induire le calme et ambiance propice à la détente.



A. Technique réflexe de relaxation plantaire :

Cette technique procure un bien-être psychique et physique par une détente musculaire, tissulaire, vasculaire

Elle induit une détente cérébrale pour diminuer les influx nerveux dans toutes les branches nerveuses, ce qui a pour effet de diminuer la sécrétion hormonale (hormones du stress) et agit sur l'équilibre du système nerveux autonome en régulant les système nerveux sympathique (stimulé par le stress) et le para-sympathique (stimulé par la relaxation réflexe)

Par la répétition de cette technique sur les 5 séances et selon un protocole identique à chaque fois, j'induis, je trace et je consolide l'apprentissage de nouvelles informations liées à la sensation de détente qui vont entraîner la production de dopamine, sérotonine, endorphine, et dégager des voix de communication du système nerveux.

B. Les séances réflexologiques

Monsieur PR est donc venu à mon cabinet 5 fois

- Mardi 21 août 2018 à 18H
- Mardi 04 septembre 2018 à 18H
- Mardi 18 septembre 2018 à 18H
- Mardi 02 octobre 2018 à 18H
- Mardi 16 octobre 2018 à 18H

a- Séance 1 : 21/08/2018

- *Accueil et anamnèse*

J'accueille M. PR dans mon cabinet et l'invite à s'asseoir pour que nous puissions faire connaissance afin qu'il me présente ses besoins et attentes ; cet entretien me permet surtout de récolter des informations pour vérifier s'il ne présente pas de contre-indication à la pratique de la réflexologie et pour décider de la technique réflexe la mieux adaptée.

Monsieur PR est marié, divorcé une fois, me dit ne pas vraiment ressentir de stress dans son quotidien, ni se sentir stressé, il est à la retraite et reste très actif, a longtemps pratiqué du sport, n'a aucun traitement et n'a jamais subi d'intervention. Il a beaucoup de loisirs entre la pêche en mer, le rugby, les promenades en forêt et une vie associative très riche.

Par contre il me signale que chaque rendez-vous médical, même pour de simples contrôles le met dans un état de stress qu'il ne s'explique pas, et ce depuis toujours, mais à présent que son âge l'oblige à plus de contrôles, cela pose vraiment problème avec de fortes angoisses qui faussent les résultats :

Il me confie par exemple que lors de son dernier rdv avec le médecin sa tension artérielle est passée de 13 à 17, et me parle des réactions violentes qu'il avait enfant quand il devait se faire vacciner.

Son médecin lui aurait dit une fois qu'il souffrait « du syndrome de la blouse blanche »

Les rendez-vous médicaux sont pour M. PR une source d'angoisse excessive et incontrôlable, provoquant une augmentation ponctuelle de la tension artérielle.

Monsieur PR n'a jamais pratiqué des techniques de relaxation, ni aucun massage jusque-là, il ne connaît pas la réflexologie mais il est curieux et motivé pour soulager ses angoisses.

J'explique à Monsieur PR que pour l'aider à évaluer les effets des techniques réflexes nous allons utiliser des supports tels que des questionnaires qui nous permettront de mesurer l'évolution au fil des 5 séances.

Je lui demande donc de compléter

- Le questionnaire généraliste SF-36 : elle permet de recueillir des informations sur son état de santé et sa qualité de vie
- La fiche STAI FORME Y-A ETAT: permet d'évaluer l'état d'anxiété dans l'instant présent ; proposée lors de la première puis de la cinquième séance elle permet de constater si il y a une évolution dans l'auto-évaluation de son anxiété et sur les effets de la relaxation réflexe
- le tableau d'auto-évaluation du stress avant et après chaque séance : il permet de faire un constat rapide sur l'état de détente du sujet et de l'amener à auto-évaluer ses ressentis

Cet échange me permet d'orienter mon soin vers la technique réflexe de relaxation plantaire :

Monsieur PR est novice dans les techniques de relaxations et les massages, Il ne présente pas de contre-indication, et en bonne santé sans problème majeur jusqu'ici, je tiens compte de son âge et m'oriente vers la relaxation réflexe plantaire qui est pour moi la technique la plus douce et appropriée pour une personne de son âge et pour quelqu'un qui n'a jamais été massé

- *Protocole Relaxation réflexe plantaire*

A chaque séance, je l'invite à s'allonger sur la table de massage, je le couvre et vérifie qu'il soit bien installé

Je m'installe au bout de la table au niveau de ses pieds et avec mes pouces je prends délicatement contact avec ses hallux respectifs avant d'entreprendre des pressions régulières sur son corps jusqu'aux épaules

Mes gestes sont lents et réguliers, ma voix posée et assez basse pour l'inviter à la détente

Ces manoeuvres me permettent d'établir un premier contact, d'autant plus important à cette première séance déjà je constate une certaine raideur et une résistance au niveau des épaules

Puis j'impose un rythme doux et lent par le balancement de mon corps pour effectuer chaque pression et mouvement massant, puis effectue les différentes techniques réflexes de massage.

Par ces techniques je constate que les muscles pédieux et fascias plantaires sont durs et raides, raideur que je retrouve aussi au niveau des articulations des têtes métatarsiennes et tout le long des phalanges

Je garde le même rythme et la même pression dans mes gestes, je n'oublie pas que Monsieur PR n'avait jamais reçu de massage jusque-là

Il lui est d'ailleurs difficile de se laisser complètement aller, il parle pendant la séance même si le débit est moindre au fil des minutes.

Il change souvent la position de ses bras et ses orteils tremblent quand que j'effectue les techniques réflexes conjonctives

Les dernières pressions sur son corps à la fin du soin me permettent de sentir une détente au niveau de ses épaules qui s'enfoncent plus facilement dans la table.

- *Bilan de la séance*

A la fin de chaque séance, je fais un bilan avec Monsieur PR à partir des supports présentés, et il me fait part de ses ressentis

Nous fixons ensemble le prochain rendez-vous, je lui rappelle l'intérêt de bien boire après le soin pour aider à l'évacuation des toxines que le soin libère, et je le raccompagne vers la sortie

Ce jour il me signale se sentir bien, détendu et me dit avoir apprécié ce moment de repos
Cette séance a duré un peu plus d'une heure.

b- Séance 2 : 04/09/2018

- *Accueil et anamnèse*

J'accueille Monsieur PR : il va bien, n'a rien à me signaler depuis la dernière séance, ne sent pas vraiment stressé selon ses dires mais me parle de ses prochains rendez-vous médicaux qui l'inquiètent, entr'autre le rendez-vous avec un cardiologue, puisqu'il va devoir faire ses biopsies de prostate sous anesthésie générale en ambulatoire.

Il me questionne et montre de l'intérêt au fonctionnement de la réflexologie, je lui explique schématiquement les effets du stress sur le corps et comment la réflexologie peut aider, en m'appuyant sur un document que j'ai préparé au préalable.

Je lui demande de compléter le tableau d'évaluation du stress et je l'invite à s'installer sur table de massage

- *Protocole Relaxation réflexe plantaire*

Les premiers mouvements effectués montrent toujours une certaine raideur au niveau des des têtes métatarsiennes : je reste un peu plus longtemps à masser les fascias plantaires pour favoriser une détente musculaire

Ses orteils n'ont pas tremblé pendant la séance

Il bouge moins sur la table de massage même s'il ne peut pas s'empêcher de parler tout au long du soin.

- *Bilan de la séance*

La séance terminée il se sent plus détendu, il apprécie.

La séance a duré 45 minutes.

c- Séance 3 : 18/09/2018

- *Accueil et anamnèse*

J'accueille Monsieur PR, il va bien, me dit ne pas être stressé ni inquiet et me signale qu'il se sent quand même moins énervé dans son quotidien, moins irritable, il dit faire plus attention à sa respiration

- *Protocole Relaxation réflexe plantaire*

Je l'invite à s'allonger et à prendre le temps de bien respirer, pour bien se poser et s'installer sur la table de massage, toujours dans l'objectif de l'aider à prendre conscience de sa respiration, de son corps, de la sensation de détente.

Je constate un léger relâchement des tissus. Les articulations métatarso-phalangiennes me paraissent légèrement plus souples

Même si je n'alimente pas la conversation, M. PR ne peut pas s'empêcher de parler durant la séance.

- *Bilan de la séance*

Il me dit apprécier ce moment de détente, même s'il ne sent pas forcément moins stressé.

La séance a duré 45 minutes.

d- Séance 4 : 02/10/2018

- *Accueil et anamnèse*

Monsieur PR va bien, ne se sent pas particulièrement stressé, passe beaucoup de temps à la pêche mais me signale être un peu constipé et gêné, je lui explique que cela peut-être une réaction aux soins, qu'il est sûrement en train d'atteindre un pallier d'adaptation qui est une phase normale : le corps est en train de s'adapter au changement et met en place de nouveaux fonctionnements ce qui peut provoquer quelques troubles inhabituels.

- *Protocole Relaxation réflexe plantaire*

Je constate que M. PR pose plus facilement ses épaules sur la table, et sous mes pressions je ressens beaucoup moins de résistance.

Je pratique les techniques de relaxation réflexe en insistant sur les fascias.

Il est moins bavard pendant le soin et je l'amène à être plus attentif à ses ressentis.

Il se laisse aller à la détente plus facilement.

- *Bilan de la séance*

Il me dit avoir apprécié et la séance et regrette qu'elle n'ait pas duré plus longtemps.

Il me confie qu'il pense à ses prochains rendez-vous médicaux, se rend compte que cela l'inquiète.

La séance a duré 50 minutes.

e- Séance 5 : 16/10/2018

- *Accueil et anamnèse*

Monsieur PR va bien, se sent détendu ; il est toujours un peu constipé

- *Protocole Relaxation réflexe plantaire*

Je pratique les techniques de relaxation réflexe en insistant plus longuement sur les fascias plantaires pour activer un relâchement musculaire

- *Bilan de la séance*

M. PR parle beaucoup moins pendant le soin et se laisse aller plus rapidement et facilement à la détente. Même s'il répète souvent que qu'il n'est pas stressé, il constate qu'il est moins « agressif » au quotidien, de meilleure humeur, bien que les rendez-vous médicaux approchent.

Il a apprécié la séance.

Nous faisons le bilan des 5 séances à partir du tableau d'auto-évaluation du stress complété à chaque séance, et de la fiche STAI Forme Y-A ETAT.

La séance a duré un peu plus d'une heure.

III. RESULTATS : Analyses des supports d'auto-évaluations

A. Fiche SF36

Selon la fiche SF36, qui demande au sujet d'analyser la santé globale du sujet à partir des quatre dernières semaines montre que M PR apparaît comme une personne en assez bonne santé, pas particulièrement inquiet, plutôt actif, seulement un peu limité dans les activités physiques, ce qu'il explique par son âge.

B. La fiche STAI Forme Y-A ETAT

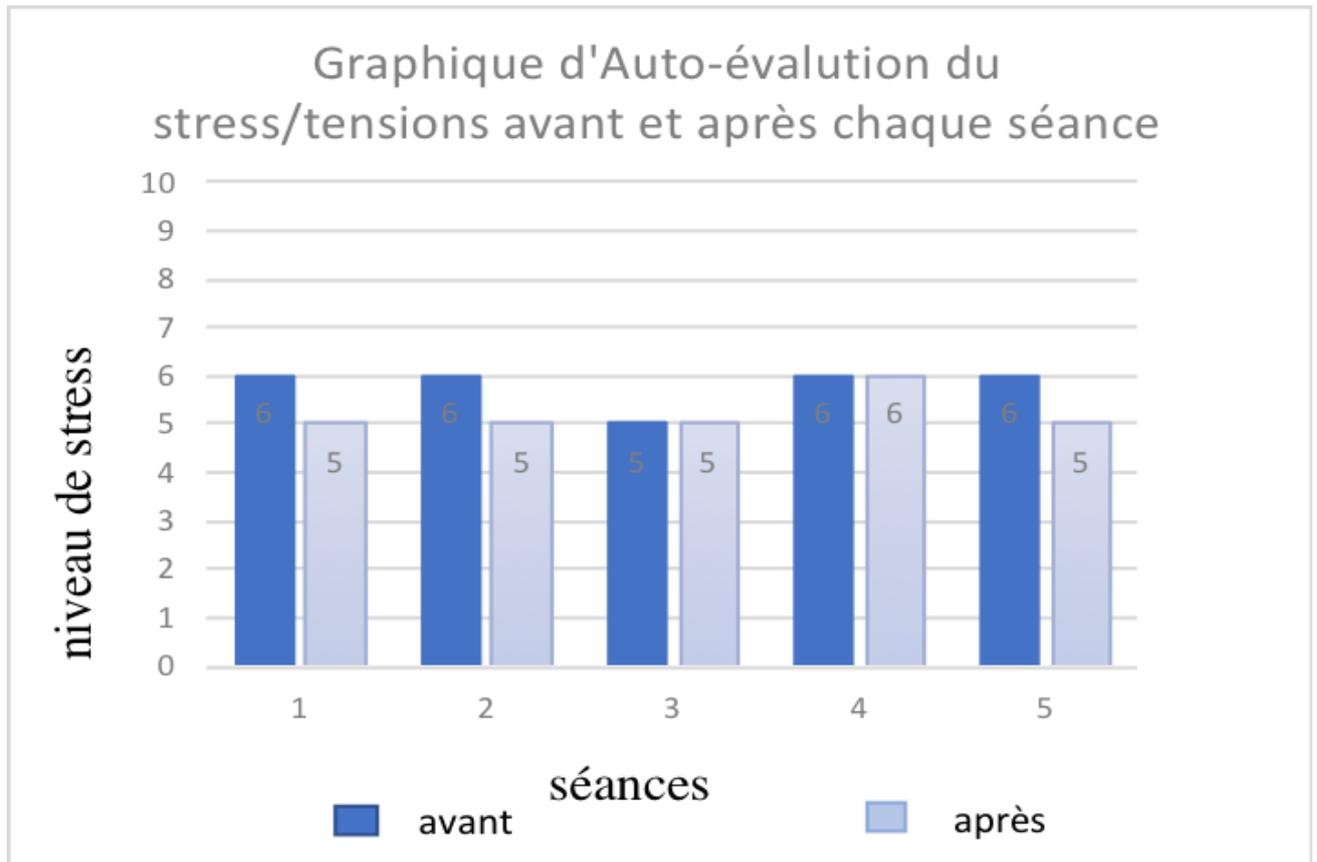
Cette analyse basée sur les émotions et ressentis d'anxiété met en évidence des réponses plus tranchées à la fin de la dernière séance

Globalement M. PR se définit comme étant plutôt positif et enthousiaste, n'exprime pas vraiment de sentiments négatifs, il a du mal à s'expliquer ses vives réactions quand il se trouve face au corps médical, mais finalement parle difficilement de ses émotions et angoisses.

STAI Forme Y-A ETAT					
AVANT: Début de la première séance					
Initiales: PR		Age: 61			
Sexe: Masculin					
	Non	plutôt non	Plutôt oui	Oui	
			X		
					X
	X				
	X				
					X
	X				
	X				
			X		
	X				
					X
					X
	X				
	X				
					X
					X
	X				
	X				
			X		
			X		

STAI Forme Y-A ETAT				
APRES: Fin de la dernière séance				
Initiales: PR		Age: 61		
Sexe: Masculin	Non	plutôt non	Plutôt oui	Oui
	1. Je me sens calme			
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3. Je me tendu, crispé	X			
4. Je me sens surmené	X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6. Je me sens ému, bouleversé, contrarié	X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8. Je me sens content				X
9. Je me sens effrayé	X			
10. Je me sens à mon aise				X
11. Je sens que j'ai confiance en moi				X
12. Je me sens nerveux, irritable	X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14. je me sens indécis	X			
15. Je suis décontracté, détendu				X
16. Je suis satisfait				X
17. Je suis inquiet, soucieux	X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté	X			
19. Je me sens solide, posé, pondéré, réfléchi				X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X

C. Le tableau d'auto-évaluation du stress avant après chaque séance



Ce graphique met en évidence une stabilité dans le niveau de stress exprimé par M. PR ainsi que dans le niveau de stress ressenti en fin de séance.

On note un pallier d'adaptation entre la troisième et la quatrième séance qui se manifeste sur ce graphique par un niveau de stress plus élevé qu'à la séance précédente, et pas d'amélioration ressentie après le soin relaxant.

CONCLUSION

Le soin relaxant des pieds par la réflexologie était une technique adaptée pour M. PR qui découvrait les massages, et il a observé une amélioration dans son comportement et ses réactions et son humeur au quotidien et se sent plus positif pour appréhender les prochains examens médicaux. Il est plus à l'écoute de son corps et de sa respiration par exemple.

Par ailleurs, à la suite des cinq séances, son rendez-vous avec le cardiologue a été reporté de plus d'un mois reportant d'autant les biopsies de prostate. Il a souhaité retenter les biopsies sous anesthésie locale : cependant même s'il se sentait plus confiant et a réussi à mieux gérer son stress en amont (il a réussi à faire sa préparation la veille sans difficulté, contrairement à la fois précédente) le stress sur la table d'examen a été plus fort, et l'examen vite stoppé.

Cette expérience met en évidence que les émotions et le stress psychologique ne sont pas à négliger dans l'approche de la personne. Monsieur PR et moi-même avons pris conscience de l'importance de son angoisse et de ses effets. Il est vraiment important que je tienne compte de ce que je ressens au toucher pour libérer des tensions installées parfois depuis des années, et pas toujours perceptibles par le sujet puisque son métabolisme s'en est accommodé. Aussi le chirurgien urologue prendra ces faits en considération dans le choix du produit anesthésiant pour protéger son système cardio-vasculaire.

M PR reconnaît être quelqu'un d'angoissé et que les effets du stress ne sont pas forcément visibles ; il souhaite poursuivre les séances pour se préparer aux prochains examens médicaux.

Cette technique de relaxation peut avoir un effet préventif sur l'hypertension.

Je remercie M. PR qui m'a autorisée à rédiger cette étude. Je le remercie pour sa confiance et participation.