

Nom : **PATOUT**

Promotion Année : **2018**

Prénom : **SYLVIE**

Date : Octobre 2018

Centre de formation : **Elisabeth Breton**

## **Etude observationnelle**

*Diminution du Stress*

*Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation*



## Table des matières

<b>A - INTRODUCTION : Présentation du sujet.....</b>	<b>4</b>
<b>B - SEANCES .....</b>	<b>4</b>
Séance 1 : 29/07/2018 .....	6
Etat d'auto-évaluation du stress avant séance = 6 .....	6
Protocole employé : Technique réflexe de relaxation plantaire .....	6
Déroulement du massage réflexe .....	6
Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 4.....	6
Remarques sur les jours qui ont suivi .....	6
Séance 2 = 21/08/2018 .....	7
Etat d'auto-évaluation du stress avant séance = 6 .....	7
Protocole employé : Technique réflexe de relaxation plantaire .....	7
Déroulement du massage réflexe .....	7
Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 2.....	7
Remarques sur les jours qui ont suivi .....	7
Séance 3 = 11/09/2018 .....	8
Etat d'auto-évaluation du stress avant séance = 8 .....	8
Protocole employé : Technique réflexe de relaxation plantaire .....	8
Déroulement du massage réflexe .....	8
Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 6.....	8
Remarques sur les jours qui ont suivi .....	8
Séance 4 = 02/10/2018 .....	9
Etat d'auto-évaluation du stress avant la séance = 9 .....	9
Protocole employé : technique reflexe de stimulation plantaire .....	9
Déroulement du massage réflexe .....	9
Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 3.....	9
Sylvie Patout – Cas d'étude / 2018 .....	2

Remarques sur les jours qui ont suivi .....	9
Séance 5 = 23/10/2018 .....	10
Etat d'auto-évaluation du stress avant la séance = 7 .....	10
Protocole employé : Technique reflexe de stimulation plantaire .....	10
Déroulement du massage réflexe : .....	10
Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 4.....	10
Remarques sur les jours qui ont suivi .....	10
<b>C - SUIVI D'EVOLUTION : résultats .....</b>	<b>11</b>
Toutes les échelles d'auto-évaluation du stress .....	11
Evolution tableau de satisfaction.....	14
Force et faiblesses de l'étude.....	14
<b>D - CONCLUSION .....</b>	<b>15</b>

## A - INTRODUCTION : Présentation du sujet

CX à 48 ans, divorcée, 2 enfants de 11 et 18 ans.

CX est conseillère en boutique et reconnaît être très stressée, avoir un sommeil de mauvaise qualité.

Son stress est dû à une situation personnelle compliquée avec un ainé difficile à gérer, son deuxième qu'elle ne voit pas aussi souvent qu'elle le souhaiterait, ainsi qu'une situation financière fluctuante.

Au début de cette étude observationnelle CX souhaite déménagée en province mais n'arrive pas à vendre son appartement ce qui génère un stress supplémentaire.

Les objectifs de l'étude sont donc de lui permettre d'améliorer sa qualité de vie au quotidien par une meilleure gestion du stress ainsi qu'un meilleur sommeil.

## B - SEANCES

CX m'a donné son accord pour recevoir sur les 5 séances de techniques reflexes plantaire. Selon l'évolution de ses troubles et de sa réaction à ces mêmes techniques le nombre de séance en relaxation et en stimulation évolueront.

Les techniques reflexes de stimulation se feront à partir de la 4<sup>ème</sup> séance avec le protocole de tension nerveuse et surmenage.

Les 5 séances ont eu lieu entre le 29/07 et le 23/10/2018.

Les échelles d'auto-évaluation du stress (STAI) seront utilisées avant et après les séances.

Afin de mesurer de façon précise où se trouve CX par rapport à son stress voici ci-dessous cette échelle d'auto-évaluation avant la première séance :

## STAI Forme Y- A ETAT

Nom et Prénom : CX

Date : 29/07/2018

Age : 48 ans

Séance n° : 1

		AVANT			
		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 mes 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 sen 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 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		
21	Stress en 0 et 10	6			

## Séance 1 : 29/07/2018

### Etat d'auto-évaluation du stress avant séance = 6

Cette première séance intervient tard dans une journée chargée pour CX mais qui s'est relativement bien passée. Elle a donc hâte de commencer pour retrouver un peu de calme intérieur afin de réussir à se détendre. Je lui explique, pour cette séance et les suivantes, comment les séances vont se dérouler.

### Protocole employé : Technique réflexe de relaxation plantaire

Je lui propose de boire un verre d'eau avant de commencer puis CX s'installe en douceur, apprécie le côté frais du drap de hammam en coton car la journée a été chaude. Je lui passe un gant mouillé frais sur les jambes et les pieds pour la rafraîchir, puis le désinfectant sur mes mains et ses plantes des pieds.

### Déroulement du massage réflexe

Je déroule le protocole de technique de relaxation réflexe.

Dans un premier temps je remarque que sa voûte plantaire est plutôt molle.

CX rentre dans la détente du massage réflexe rapidement.

En fin de séance je lui repropose un autre verre d'eau et lui laisse le temps d'émerger de son repos à son rythme.

Préconisation de boire suffisamment dans les heures qui suivent pour évacuer les toxines.

### Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 4

### Remarques sur les jours qui ont suivi

Quelques jours plus tard, CX m'informe que son sommeil a été amélioré dans la nuit qui a suivie et puis le quotidien a repris le dessus.

## Séance 2 = 21/08/2018

### Etat d'auto-évaluation du stress avant séance = 6

Cette séance se déroule en matinée chez elle, personne sur les lieux, CX se dit relativement calme en ce début de journée.

### Protocole employé : Technique réflexe de relaxation plantaire

#### Déroulement du massage réflexe

Proposition de boire de l'eau en entrée de cette séance.

CX rentre tout de suite dans la détente en fermant les yeux, mais la tension reste toujours là. Ses paupières bougent jusqu'au passage du 2<sup>ème</sup> pied puis elle se détend vraiment.

Je remarque une légère tension sur son pied gauche coté bord externe.

Après la séance elle me confirme qu'elle a elle-même ressenti sur sa voute gauche la tension. Cela lui a laissé une sensation de chaleur sur le haut du corps très agréable, confortable. Quelques fourmillements sont également apparus. CX se sent très bien et très détendue.

Temps nécessaire pour redémarrer à son rythme et boire un verre d'eau.

Préconisation de boire suffisamment dans les heures qui suivent pour évacuer les toxines.

### Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 2

#### Remarques sur les jours qui ont suivi

La nuit qui a suivie a été reposante, sommeil profond et sans réveils nocturnes. Cependant au réveil colère inexplicable qui s'est adoucie en cours de journée.

### Séance 3 = 11/09/2018

#### Etat d'auto-évaluation du stress avant séance = 8

Séance réalisée chez elle. Niveau de stress important du fait d'évènements dans sa vie personnelle. L'anamnèse lui permet de prendre du recul sur sa situation. Parler lui a fait du bien et lui a permis de d'aborder le massage réflexe avec un léger lâcher prise.

#### Protocole employé : Technique réflexe de relaxation plantaire

#### Déroulement du massage réflexe

Proposition de boire de l'eau en entrée de séance.

La détente s'est, selon sa propre description, déroulée en « 3 effets soufflé » avec 3 niveaux de détente successifs clairement ressentis. Dans un 1er temps au niveau des jambes, puis pensant être bien détendue CX a ressenti une nouvelle détente plus profonde dans tout le corps. Pour finir un 3ème niveau a été atteint, plus profond que les 2 premiers, principalement ressenti au niveau de la nuque.

Temps nécessaire pour redémarrer à son rythme et boire un verre d'eau.

Préconisation de boire suffisamment dans les heures qui suivent pour évacuer les toxines.

#### Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 6

#### Remarques sur les jours qui ont suivi

La séance n'a pas eu l'effet escompté sur les jours suivants. Sa situation personnelle, générant beaucoup de stress, a impacté les bienfaits de la technique réflexe de relaxation ainsi que la qualité de son sommeil.



## Séance 4 = 02/10/2018

### Etat d'auto-évaluation du stress avant la séance = 9

CX est en ébullition car sa situation personnelle évolue avec pleins de bonnes nouvelles. Elle ne réalise pas vraiment ce qui est en train de se passer.

Son stress pour aujourd'hui est plutôt de l'excitation ce qui pourrait révéler un palier d'adaptation.

Le corps a reçu beaucoup d'information de tous les points réflexes travaillés par les précédentes séances de techniques réflexes de relaxation ce qui le met en phase d'adaptation.

Je choisis néanmoins de passer en stimulation avec le protocole réflexe de tension nerveuse et surmenage afin que cette excitation/adaptation aide CX à baisser cet état et retrouver un peu de sérénité.

### Protocole employé : technique réflexe de stimulation plantaire

#### Déroulement du massage réflexe

Proposition de boire de l'eau en entrée de séance.

En général CX commence à lâcher prise quand j'arrive sur le deuxième pied mais aujourd'hui la détente fut plus rapide et plus importante.

Ce que je pense confirme qu'elle est plus en phase d'excitation.

Elle ressentait quelques palpitations en arrivant mais celles-ci se sont très largement calmées et ont été remplacées par des frissons généralisés.

Temps nécessaire pour redémarrer à son rythme et boire un verre d'eau.

Préconisation de boire suffisamment dans les heures qui suivent pour évacuer les toxines.

### Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 3

#### Remarques sur les jours qui ont suivi

La détente et le sommeil sont restés de bonne qualité et reposant sur plusieurs jours.

## Séance 5 = 23/10/2018

CX est assez sereine. Sa vie commence à s'organiser autrement et peut enfin se projeter ailleurs dans un nouvel environnement qui lui correspond.

Je suis assez tenté de lui faire une technique reflexe de relaxation faciale et crânienne mais me ravise car elle a besoin de garder le cap sur cette fin d'année tourbillonnante et tout ce que cela engendre.

Cette technique reflexe de relaxation faciale et crânienne sera faite dans plusieurs semaines quand sa nouvelle vie sera installée.

Etat d'auto-évaluation du stress avant la séance = 7

Protocole employé : Technique reflexe de stimulation plantaire

Déroulement du massage reflexe :

CX se détend très vite car les tressautements de paupière s'apaisent rapidement.

Elle entre rapidement dans la détente du massage réflexe du début de protocole.

Je trouve ses pieds plus fermes que lors des séances précédentes.

RAS sur le reste de la séance.

CX est bien détendue, a ressenti des fourmillements généralisés.

Temps nécessaire pour redémarrer à son rythme et boire un verre d'eau.

Préconisation de boire suffisamment dans les heures qui suivent pour évacuer les toxines.

De nombreux bâillements dans la ½ heure qui a suivi la séance.

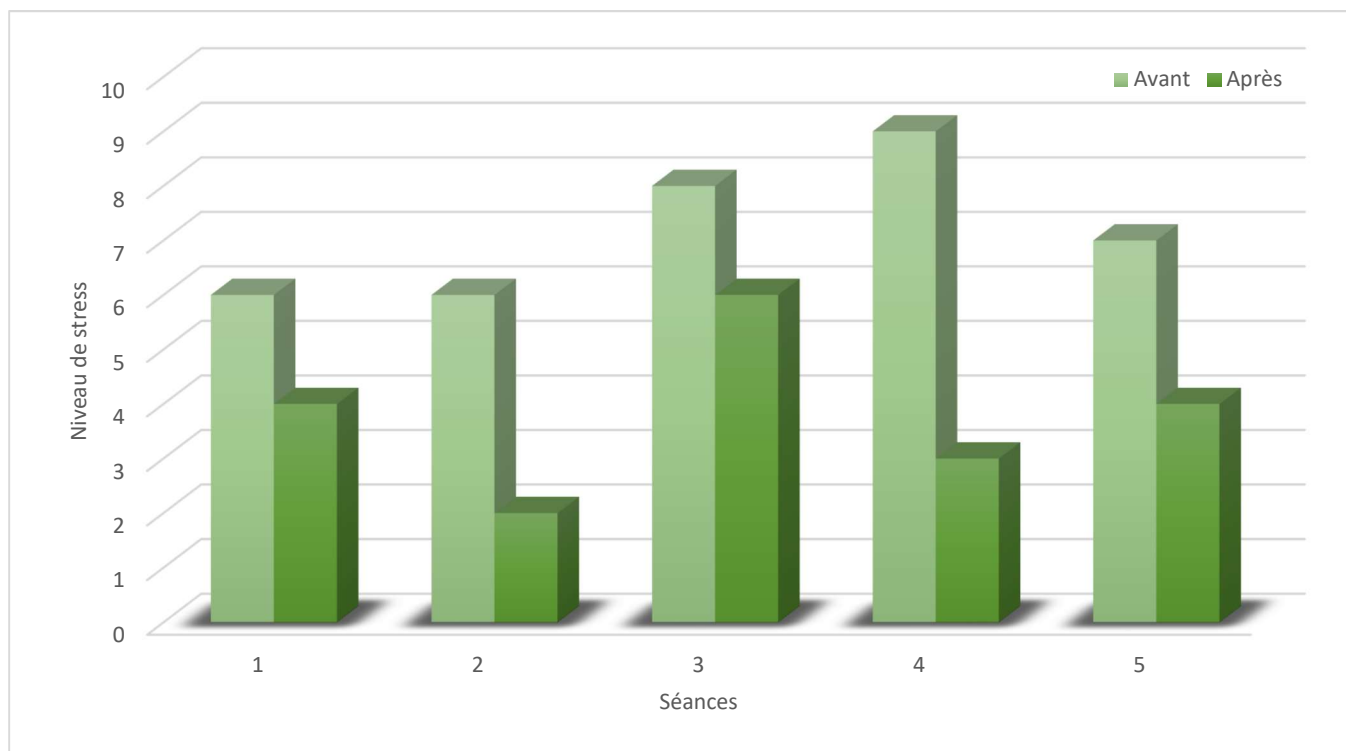
Etat d'auto-évaluation du stress après la séance = 4

Remarques sur les jours qui ont suivi

Sommeil de qualité sur les jours qui ont suivis. Se sent bien.

## C - SUIVI D'EVOLUTION : résultats

Ce graphique permet de suivre l'évolution du ressenti entre la 1<sup>ère</sup> et la dernière séance.



## Toutes les échelles d'auto-évaluation du stress

### STAI Forme Y- A ETAT

Nom et Prénom : CX

Age : 48 ans

Date : 29/07/2018

Séance n° : 1

	AVANT				APRES			
	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1 Je me sens calme			X				X	
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X					X	
3 Je me sens tendu(e), crispé(e)			X			X		
4 Je me sens surmené-e			X			X		
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau		X					X	
6 Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié-e			X			X		
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X			X			
8 Je me sens content-e		X						X
9 Je me sens effrayé-e		X				X		
10 Je me sens à mon aise		X					X	
11 Je sens que j'ai confiance en moi		X					X	
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X			X		
13 J'ai peur			X			X		
14 Je me sens indécis-e			X			X		
15 Je suis décontracté(e), détendu-e		X					X	
16 Je suis satisfait-e		X			X			
17 Je suis inquiet(e), soucieux(se)			X			X		
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouteré-e			X			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi-e		X					X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable		X					X	
21 Stress en 0 et 10	6				4			

### STAI Forme Y- A ETAT

Nom et Prénom : CX  
Age : 48 ans

Date : 21/08/2018  
Séance n° : 2

	AVANT				APRES			
	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1			X				X	
2			X				X	
3			X			X		
4			X				X	
5		X				X		
6		X			X			
7		X			X			
8			X					X
9		X			X			
10			X				X	
11			X				X	
12			X			X		
13			X				X	
14			X				X	
15		X					X	
16			X					X
17			X			X		
18			X			X		
19		X					X	
20			X				X	
21	Stress en 0 et 10		6				2	

### STAI Forme Y- A ETAT

Nom et Prénom : CX  
Age : 48 ans

Date : 11/09/2018  
Séance n° : 3

	AVANT				APRES			
	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1			X				X	
2			X			X		
3		X					X	
4				X			X	
5		X					X	
6			X				X	
7			X			X		
8		X					X	
9				X			X	
10		X				X		
11		X					X	
12			X			X		
13			X			X		
14			X			X		
15		X					X	
16	X				X			
17				X			X	
18			X				X	
19		X				X		
20		X					X	
21	Stress en 0 et 10		8				6	

### STAI Forme Y- A ETAT

Nom et Prénom : CX  
Age : 48 ans

Date : 02/10/2018  
Séance n° : 4

	AVANT				APRES			
	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1	Je me sens calme		X					X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X			X		
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		X			X		
4	Je me sens surmené-e		X			X		
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau		X				X	
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié-e		X			X		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X		X			
8	Je me sens content-e		X					X
9	Je me sens effrayé-e		X			X		
10	Je me sens à mon aise		X				X	
11	Je sens que j'ai confiance en moi		X				X	
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X			X		
13	J'ai peur		X			X		
14	Je me sens indécis-e		X		X			
15	Je suis décontracté(e), détendu-e		X					X
16	Je suis satisfait-e		X					X
17	Je suis inquiet(e), soucieux(se)		X			X		
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté-e		X			X		
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi-e		X				X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable		X					X
21	Stress en 0 et 10		9			3		

### STAI Forme Y- A ETAT

Nom et Prénom : CX  
Age : 48 ans

Date : 23/10/2018  
Séance n° : 5

	AVANT				APRES			
	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1	Je me sens calme		X					X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X				X	
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		X					X
4	Je me sens surmené-e		X			X		
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau		X				X	
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié-e		X			X		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X		X			
8	Je me sens content-e		X					X
9	Je me sens effrayé-e		X			X		
10	Je me sens à mon aise		X					X
11	Je sens que j'ai confiance en moi		X					X
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X			X		
13	J'ai peur		X			X		
14	Je me sens indécis-e		X			X		
15	Je suis décontracté(e), détendu-e		X					X
16	Je suis satisfait-e		X				X	
17	Je suis inquiet(e), soucieux(se)		X			X		
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté-e		X			X		
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi-e		X				X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable		X					X
21	Stress en 0 et 10		7			4		

## Evolution tableau de satisfaction

### TABLEAU DE SATISFACTION

Nom et Prénom : CX

Age : 48 ANS

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension	OBSERVATIONS
	AVANT soin De 1 à 10		APRES soin De 1 à 10	
<b>1<sup>ère</sup> séance</b> *Date : 29/07/2018 *Protocole effectué : TECHNIQUE REFLEXE RELAXATION	6	3	4	BIEN-ETRE GENERAL TETE ET ESPRIT DETENDUS
<b>2<sup>ème</sup> séance</b> *Date : 21/08/2018 *Protocole effectué : TECHNIQUE REFLEXE RELAXATION	6	3	2	FOURMILLEMENTS SENSATION DE CHALEUR
<b>3<sup>ème</sup> séance</b> *Date : 11/09/2018 *Protocole effectué : TECHNIQUE REFLEXE RELAXATION	8	3	6	3 EFFETS "SOUFFLE" AU NIVEAU DES JAMBES ET DE LA NUQUE
<b>4<sup>ème</sup> séance</b> *Date : 02/10/2018 *Protocole effectué : TECHNIQUE REFLEXE STIMULATION PROTOCOLE TENSION NERVEUSE ET SURMENAGE	9	3	3	GRANDE DETENTE MOINS DE PALPITATIONS FRISSONS GENERALISES
<b>5<sup>ème</sup> séance</b> *Date : 23/10/2018 *Protocole effectué : TECHNIQUE REFLEXE STIMULATION PROTOCOLE TENSION NERVEUSE ET SURMENAGE	7	4	4	BIEN DETENDUE FOURMILLEMENTS GENERALISES BAILLEMENTS

## Force et faiblesses de l'étude

CX a été suivie sur 13 semaines durant lesquelles sa vie a positivement évolué.

Je n'ai pas malheureusement obtenu de résultats probants sur la baisse du stress entre deux séances mais l'efficacité de chaque séance est largement démontrée.

Obtenir une détente régulièrement lui a permis toutefois :

- d'intégrer qu'elle dépense beaucoup d'énergie à gérer le quotidien professionnel et personnel
- que les plages de détente en journée, même pour quelques minutes, qu'elle avait instauré durant sa formation de naturopathie sont maintenant absentes.

## D - CONCLUSION

Comme mentionné au début du chapitre B CX m'a donné son accord pour que cette étude observationnelle.

La réflexologie lui a apporté un réel bien-être et arrive mieux à repérer l'arrivée de l'inconfort que le stress lui procure.

Elle a réussi à vendre son appartement et à acheté une maison proche de Tours précisément où elle le souhaitait.