

Béatrice Grellier

Centre de formation Elisabeth Breton

Promotion 2017/2018

Etude observationnelle : Troubles fonctionnels intestinaux associés au stress et techniques réflexes de relaxation et de stimulation

Réalisée en octobre 2018

1- Introduction

Stéphane L est âgé de 41 ans , il est marié et père de 2 enfant (8 et 10 ans). Il travaille dans un service administratif, s'entend bien avec ses collègues et ne ressent pas particulièrement de pression au travail ou dans sa vie privée. Stéphane est engagé dans deux associations : en tant que secrétaire dans l'une et membre du bureau dans l'autre. Cela lui demande une grande disponibilité puisque en plus de réunions presque mensuelles, des événements sont organisés quelques week-ends. Il s'implique et donne beaucoup de son temps pour ces diverses manifestations.

Stéphane est aussi un grand sportif : il pratique le hand ball (2 entraînements + 1 match par semaine pendant la saison) et il se rend à la musculation 1 fois par semaine. Je connais Stéphane depuis de nombreuses années et je l'ai toujours vu être à fond dans tout ce qu'il fait . Il se lève tôt le matin et se couche tard le soir . Il ne se plaint pas de de problèmes d'endormissement et estimé avoir un sommeil réparateur .

Lors de nos conversations il m'a fait part de ses fréquentes crises douloureuses au niveau des intestins , violentes avec selles diarrhéiques (tendance très liquides) 2 à 3 fois par jour . Ce n'est pas récent, il vit avec depuis plusieurs années . "C 'est mon quotidien". Il a consulté de nombreuses fois (médecins généralistes et gastro-entérologue) et passé des examens (coloscopie) mais aucune lésion n'a été décelée. . Stéphane se trouve face à un diagnostic de Troubles Fonctionnels Intestinaux et est démuni. Toutes les tentatives médicamenteuses, changement d'alimentation ...n'ont pas apporté de résultats probants.

Au quotidien, ses crises à répétition posent un vrai problème à Stéphane : il annule parfois ses matchs de hand ou est obligé de "sortir rapidement du match" pour se rendre aux toilettes quand il a une crise. Il est particulièrement gêné pendant les efforts du sport car il perd le contrôle sur ses sphincters . Même au travail , il s'absente régulièrement aux toilettes . Au quotidien, cela devient un handicap qu'il parvient difficilement à masquer car ses absences se font plus nombreuses .

Mode de prise en charge :

C'est donc tout naturellement que je propose à Stéphane des techniques de relaxation et de stimulations réflexes plantaires. Il ne connaît pas et n'a pas l'habitude de recevoir des massages. Il est sceptique : « je ne pense pas avoir besoin de relaxation car je ne me sens pas stressé , ce sont mes troubles du transit qui occasionnent un stress » « mais je veux bien essayer car je n'en peux plus »

Dans un premier temps ,je propose à Stéphane de le voir 1 fois par semaine pour des séances de relaxation réflexe plantaire et d'adapter en fonction de ses retours avec un protocole de stimulation réflexe.

La réflexologie repose sur le postulat que chaque partie du corps, chaque organe (viscères et glandes) correspond à un point ou une zone réflexe précise, projetée sur les pieds, les mains ou le visage. Tous les muscles et les organes dépendent des influx nerveux pour fonctionner. La pratique de techniques de relaxation ou de stimulation concerne les réflexes (réponses nerveuses, physiologiques, motrices ou viscérales) qui succèdent à des stimuli sensitifs ou sensoriels . Le toucher réflexe enverra donc un message d'action en direction des organes . Cette action peut-être stimulante ou inhibitrice et permet :

- De détendre, relaxer, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques .
- Réduire l'état d'anxiété
- De réguler le système nerveux et hormonal, de détendre l'axe du stress
- De déceler, localiser et éliminer les dépôts formés par des toxines et de les déverser dans le sang et la lymphe.
- De diminuer la douleur pour apporter du bien-être
- D'activer la circulation sanguine et lymphatique
- De restaurer le potentiel vital des organes.

L'objectif de cette étude est de mieux comprendre les Troubles Fonctionnels Intestinaux , l'impact du stress sur le colon et de répondre à la question suivante: les techniques réflexes de relaxation ou de stimulation permettent elles une amélioration des troubles fonctionnels chez Stéphane ?

Qu'est ce que les troubles fonctionnels intestinaux ou syndrome de l'intestin irritable(SII).

Le *syndrome de l'intestin irritable* (SII) est un trouble fréquent qui affecte le gros intestin (côlon). Il existe d'autres appellations communes comme la « *colopathie fonctionnelle* » ou le « *côlon spasmodique* » ... On parle de troubles fonctionnels car aucune lésion organique n'a pu être décelée.

Ce syndrome touche environ 5% à 15% de la population en France et est un trouble très fréquent puisqu'il est dans notre pays la cause de 30 à 50 % des consultations chez le gastro-entérologue . Il est sans gravité mais en raison de sa chronicité il altère la qualité de vie des personnes qui en souffrent . Le SII est une maladie chronique qui associe des douleurs abdominales type crampes, des ballonnements et des troubles du transit (avec diarrhée ou constipation prédominante voire une alternance des 2). Pour pouvoir parler de **syndrome de l'intestin irritable**, les symptômes doivent être présents au moins 1 jour par semaine sur les 3 derniers mois et s'inscrire dans une durée de 6 mois au moins.

Le côlon a deux rôles principaux :

- **Il absorbe l'eau et le sel**
- **Il forme les fèces (les selles) à partir des cellules mortes, des bactéries et des pigments de dégradation.**

Son rôle moteur participe à l'**évacuation des selles vers le rectum.**



Au cours de l'étude , nous verrons plus en détails ce qui peut perturber le fonctionnement du côlon et provoquer le SII . Nous utiliserons une échelle de la douleur de 1 à 10 pour évaluer les douleurs abdominales et l'inconfort ressenti . Egalement l'échelle de de Bristol pour classifier les selles et simplifier les échanges sur ce sujet qui peut être gênant à aborder :

Echelle de Bristol:



Adapté du concept fait par le professeur DCA Candy et Emma Davey basé sur l'échelle de Bristol

2 - Méthodes

Déroulement des séances : Comme Je connais Stéphane depuis longue date, les séances se passent à mon domicile où j'ai aménagé une pièce qui permet de le recevoir dans un environnement calme.

Chaque début de séance commence par un recueil . Pour la première , recueil de l'anamnèse , des antécédants , du traitement : je constate que Stéphane n'a pas d'antécédants chirurgicaux ou médicaux en dehors de ses troubles digestifs et qu'il n'a pas de contre-indications pour recevoir des protocoles de relaxation ou de réflexologie. Actuellement, il ne prend aucun traitement.

Pour chaque autre séance, recueil du ressenti et des remarques entre chaque séance.

J'explique à Stéphane que j'utilise des supports d'auto-évaluation, des fiches Stai et autres fiches que je lui demanderai de remplir au début et à la fin de chaque séance . Le but étant de mieux l'accompagner tout au long des séances.

Je prends également le temps de dérouler comment se passe une séance : s'allonger doucement, signaler des inconforts pour permettre la meilleure installation possible avec des coussins si nécessaire, pose d'un plaid pour ne pas se refroidir pendant le soin. J'explique que je commence par des pressions sur tout le corps pour démarrer avec un bon ancrage, que j'utilise des produits (Dans un premier temps une solution hydroalcoolique avec une sensation de fraîcheur, puis huile neutre dans un second temps). Il est possible de mettre de la musique douce, un éclairage modulable ce que Stéphane souhaite . Puis pour terminer le soin, à nouveau des pressions d'ancrage sur tout le corps pour permettre de se reconnecter tranquillement et permettre ensuite un temps d'échange sur les ressentis, les sensations, les questions éventuelles...

Un rappel important à la fin de chaque séance : nécessité de bien s'hydrater après les séances pour favoriser l'élimination des toxines.

Ce temps d'accueil est important pour permettre un soin dans les meilleures conditions et d'instaurer un climat de confiance. (favoriser l'induction de l'axe de récompense avec production d'hormones du plaisir et du bien-être ==> dopamine , ocytocine, plutôt que d'induire l'axe de vigilance du stress avec production d'adrénaline .)

1ère séance : 15/03/18 : technique réflexe de relaxation plantaire ; fiche auto évaluation du stress et fiche STAI avant et après le soin

Recueil : Stéphane fait part de son découragement dus à ses crises douloureuses (échelle 8) à répétition quotidiennes avec des selles liquides (type 7) plusieurs fois par jour . Il ne sait plus quoi faire .

Au début du soin Stéphane est dans l'observation ,il ne parle pas, il ferme les yeux mais reste plutôt tendu : Au fur et à mesure de la séance lors des deux premières manœuvres de relaxation , des gargouillis au niveau des intestins se font entendre . Stéphane s'agite un peu , je sens qu'il craint perdre le contrôle sur ses intestins et de devoir se lever pour se rendre aux toilettes. Il se tend de nouveau. Habituellement je n'engage pas la conversation pendant le soin mais je ressens qu'il est nécessaire de le rassurer en lui expliquant que ces bruits sont fréquents pendant le soin. Ils correspondent à un début de détente et donc à un travail en cours de rééquilibrage de l'organisme.

Ce petit commentaire permet de rassurer Stéphane et de baisser progressivement son axe de vigilance pour profiter du soin : Sur le deuxième pied je sens que Stéphane se relâche : ses mâchoires se desserrent, sa bouche est entrouverte et les sourcils ne sont plus froncés .

A la fin de la séance Stéphane exprime qu'il se sent apaisé, qu'il a fini par lâcher prise .

2ème séance : 22/03/18 Technique de stimulation réflexe plantaire : protocole tension nerveuse; fiche auto-évaluation du stress

Recueil des observations : Pendant la semaine qui s'est écoulée Stéphane a une crise importante avec douleur (niveau 7) et selles liquides le dimanche. Les autres jours selles molles (type 6) mais pas de violentes douleurs. Il est satisfait car la consistance de ses selles se soit modifiée légèrement et il n'a eu « qu'une seule crise très douloureuse »

Stéphane s'installe et parvient à se détendre rapidement : bruit avec la bouche , sursaut

Il dira à la fin de la séance combien il est étonné de s'abandonner aussi vite dès le début.

3ème séance: 29/03/18 Technique de stimulation réflexe plantaire : protocole tensions nerveuses
Fiche auto-évaluation du stress

Trois crises douloureuses (niveau 8) pendant la semaine . Les selles deux fois par jour de type 6. Stéphane parle d'une immense fatigue , d'un découragement car il a" l'impression qu'il ne sortira pas de ses crises". Envie de tout arrêter .

Je lui parle du pallier d'adaptation , un stade où le corps peut réagir de manière exacerbée chez certains . C'est un moment désagréable mais qui exprime que des modifications dans le corps sont en cours . Nécessité de prendre le temps d'expliquer et d'encourager Stéphane à ne pas baisser les bras à ce stade.

Pendant le soin , Stéphane lâche prise rapidement.

4ème séance : 4/04/18 Technique de stimulation réflexe plantaire : protocole tensions nerveuses ;
fiche auto-évaluation du stress et test de Cungi

Recueil : a eu deux microcrises (niveau 5) sinon selles molles (type 5) quotidiennes sans crampes abdominales.

Stéphane constate que les crises se sont espacées et que leur intensité a diminué. Un confort précieux dans sa vie quotidienne.

Je propose à Stéphane de remplir le questionnaire de Cungi (cf annexe) Avec un niveau de stress et un niveau de stressseurs élevé, Stéphane réalise que son rythme journalier: travail , enfants, couple , sport, associationest trop rapide, qu'il a besoin de ces moments de pauses . Se poser tout simplement . Il fait le lien entre l'amélioration légère de son état et les temps de détente qu'il s'octroie. Il peut nommer que son rythme de vie est stressant pour lui , qu'il a l'impression de courir un semi-marathon tous les jours.

Pendant la séance , il lâche prise rapidement et se détend. Ses pulsations descendent rapidement autour de 50 tout au long du soin. (il a une montre connectée qu'il va mettre à chaque séance)

5ème séance: 16/04/18 Technique réflexe de stimulation plantaire: protocole tensions nerveuses ;
fiche auto-évaluation du stress

Ravi pas de crises (inconfort niveau 3). Et surtout 3 selles moulées (type 4) dans la semaine "c'est nouveau pour moi"

Et puis psychologiquement : *" première fois que j'ai l'impression que mon cerveau n'est plus en contrôle de mes intestins . Ma tête fait le vide"*

Pendant la séance a dormi 10 minutes. Le lâcher prise est de plus en plus rapide. Toujours baisse importante des pulsations.

Arrêt des séances pendant deux mois pour cause d'incompatibilité d'agenda (vacances , travail , ponts...)

6ème seance: 12/06 Protocole tension nerveuse + côlon intestin grêle et ceinture pelvienne;

fiche d'auto- évaluation du stress

Les 3 semaines qui ont suivi la dernière séance de mi-avril, pas de crises , selles quotidiennes (alternance type 4 et 5) . Stéphane a évalué cette période comme confortable.

Puis son état s'est détérioré progressivement : reprise des épisodes plutôt diarrhéiques et crises douloureuses (niveau 6) ; cerveau à nouveau envahit par des pensées de contrôle: très désagréables et gênantes ; Appréhension pour le sport . Nécessité de quitter le terrain pour aller aux toilettes en urgence . Attendait notre rdv avec impatience.

L'effet du travail réflexologique pendant les 3 premières semaines a permis à Mr T de garder un confort pendant cette période. Mais l'interruption de deux mois a été progressivement difficile pour lui et surtout révélatrice du besoin de pause dans son rythme et de régularité des soins.

Après avoir détendu le pied par les deux manoeuvres relaxantes , j'effectue le protocole tension nerveuse en y ajoutant le colon et l'intestin grêle ainsi que le plexus pelvien (localisation de ses douleurs)

A nouveau Mr T se détend très vite, relâchement musculaire et ronflement.

7ème séance : 29/06 Protocole tension nerveuse + côlon, intestin grêle et ceinture pelvienne . Fiche évaluation du stress

Stéphane va bien . “Micro-crisés ” douleur niveau 4 pendant ces 15 jours . Me signale un épisode de 3 jours sans selles (inhabituel pour lui) , cela a occasionné un inconfort (selles type 3) mais sans douleur. En échangeant avec lui sur son alimentation: avait pris peu de fibres sur cette période car sandwich au déjeuner (période de congés pour les collègues donc plus de travail) et surtout manque d’hydratation (grosse chaleur) Mr T prend conscience qu’il ne boit pas suffisamment.

Je lui montre la zone réflexologique associée à l’ intestin et lui explique comment faire l’auto stimulation de cette zone (technique réflexe du tissu conjonctif) en attendant notre prochain RDV.

Détente rapide de Stéphane

8ème séance : 18/07 protocole relaxation plantaire. Fiche évaluation du stress + fiche STAI avant et après le soin.

Mr T a suivi les conseils d’ hydratation et d’auto-stimulation . Mr T a depuis trois semaines des selles normales (type4) tous les jours ou tous les 2 jours maximum avec des douleurs abdominales diffuses de faible intensité (niveau 3)

Stéphane s’endort dès le début de la séance.

3 Constats et analyse

Stéphane a retrouvé progressivement un transit plus confortable et surtout il n'a plus "cette sensation épuisante d'être en contrôle permanent de ses intestins"

3-1 Quand les intestins fonctionnent normalement, nous ne ressentons pas cette injonction de devoir maîtriser nos intestins car la fonction digestive est assurée par le système nerveux autonome. Notre intestin est composé de muscles lisses sur lequel nous n'avons aucun contrôle volontaire (sauf sur le deuxième sphincter anal)

Le système nerveux autonome est composé du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique. Ils agissent en harmonie pour réguler l'alternance des périodes de travail et de repos de l'appareil digestif. C'est ce qu'on appelle le péristaltisme ou motilité digestive qui permet le brassage des aliments et de leur absorption.

Lorsque le rythme de vie est intense cela peut provoquer une contrainte pour l'organisme qui doit s'adapter constamment. C'est ce qui se passe pour Stéphane. Son rythme quotidien est pour lui un agent stressant : le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique de l'organisme qui lui permet de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Le stress est donc une réponse normale du corps qui va alors mobiliser ses ressources pour faire face à des contraintes, des changements, des situations dangereuses ... ou un rythme de vie qui ne convient pas .

Chaque fois que nous sommes confrontés à ce que nous ressentons individuellement comme une situation stressante, nous déclenchons une série de réactions en chaîne du système nerveux autonome et du système endocrinien (sécrétion d'adrénaline et de cortisol) :

Dans ce cas le système nerveux parasympathique ralentit les fonctions de l'organisme afin de permettre au corps de conserver son énergie. Il est notamment responsable du ralentissement du cœur. Mais il augmente les sécrétions digestives (salivaires, gastriques et intestinales) ainsi que la motilité digestive.

Le système nerveux sympathique va lui de son côté accélère l'activité du cœur et du système respiratoire. Mais il ralentit l'activité digestive qui est très énergivore.

Toute situation de stress va donc avoir un impact sur la digestion surtout si ce stress est répété et dure dans le temps.

Ainsi lorsque les phases de contraction et de relâchement des muscles intestinaux sont plus rapides ou plus forte que la normale, le côlon n'a pas le temps d'absorber l'eau contenue dans les aliments . Cela provoque la diarrhée.

Lorsque les contractions sont plus lentes et plus faible que la normale, le côlon absorbe trop de fluide, ce qui entraîne la constipation. Les selles sont alors dures et sèches.

3-2 La fonction digestive, outre son rôle dans l'absorption et le transport des aliments, joue aussi un rôle dans la modulation de nos émotions.

Notre intestin est notre deuxième cerveau: 200 millions de neurones sont présents dans notre intestin: il est appelé système nerveux entérique (SNE)

Du point de vue embryonnaire, les cellules de notre SNE ont la même origine que notre cerveau. C'est au sein du tube digestif que sont nés les premiers neurones. Si ces cellules sont identiques, il en va de même pour les neurotransmetteurs. D'ailleurs 95% de la sérotonine est produite au niveau de l'intestin. La sérotonine est un neurotransmetteur qui régule notamment l'humeur, participe à la sensation de bien-être et prend part aux échanges entre le cerveau et l'intestin via la circulation sanguine et via le nerf vague. Ce dernier joue un rôle fondamental dans la régulation végétative (digestion, fréquence cardiaque...). Il véhicule un courant permanent entre le cerveau et l'intestin et inversement. Le nerf vague est la 10ème paire de nerf crânien. Il innerve le territoire le plus étendu : il naît de la face latérale du bulbe rachidien, descend dans le cou, longe le pharynx, l'oesophage, passe par le médiastin (région qui contient les poumons et le cœur), il traverse le diaphragme et innerve le système digestif. [Le protocole de stimulations réflexes utilisé lors des séances a une action sur toutes les zones réflexes associées à ces organes . Ce qui va permettre le rééquilibrage du potentiel vital de tous ces systèmes.](#)

Dans le cadre des échanges entre l'intestin et le cerveau, nous comprenons que le stress figure parmi les perturbateurs : il influe sur "la météo intestinale" et donc sur notre "météo cérébrale. Notre système nerveux autonome est en interaction permanente avec notre intestin: le nerf vague capte instantanément les changements métaboliques au niveau des intestins et renvoie au cerveau un message très concret: "tout est en ordre, nous allons bien. Ou inversement". Quand le transit est régulé, l'esprit est moins préoccupé par les pensées de contrôle ce qui amène un confort évident dans la vie sociale. C'est ce que ressent Stéphane qui n'est plus en vigilance permanente pour anticiper la venue des symptômes.

3-3 L'hypersensibilité viscérale .

Il s'agit d'une grande sensibilité du côlon à la perception des sensations douloureuses. Ainsi, les personnes qui souffrent d'hypersensibilité viscérale ressentent plus facilement et de façon plus intense une dilatation ou une contraction de leur intestin. Globalement au cours du SII, 50 à 60 % des personnes souffriraient d'une hypersensibilité digestive. Stéphane lui parle de crises douloureuses, de crampes.

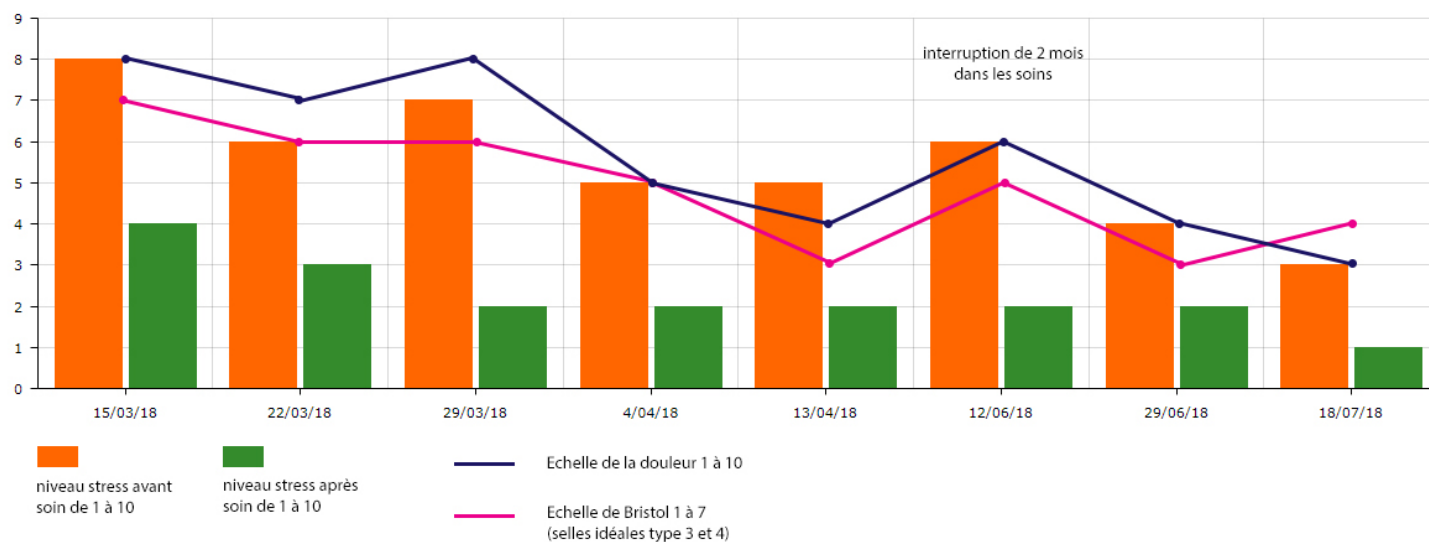
Plusieurs pistes ont été avancées pour expliquer cette hypersensibilité, notamment **le stress** est connu pour provoquer une baisse du seuil de tolérance à la douleur au niveau du tube digestif.

Sur le plan digestif, les effets du stress seraient donc :

- des troubles de la motricité digestive avec des conséquences sur le transit
- des troubles de la sensibilité digestive avec un seuil de tolérance à la douleur diminué.

4- Questionnaires utilisés et résultats

Tableau récapitulatif auto-évaluation du stress
douleurs abdominales
consistances selles



Fiches Stai remplies à la première et à la dernière séance -avant et après -

15/03/18

Tableau STAI Forme Y-A AVANT/ APRES

Initiales : SL sexe : M Age : 41

	non	Plutôt non	Plutôt oui	oui
1-je me sens calme			☒	
2-je me sens en sécurité sans inquiétude,en sûreté			☒	
3-je me sens tendu(e),crispé(e)	☒			
4-je me sens surmené(e)		☒		
5-Je me sens tranquille,bien dans ma peau			☒	
6-Je me sens ému (e),boulversé (e),contrarié (e)	☒			
7-l'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	☒			
8 -je me sens content(e)				☒
9-je me sens effrayé(e)	☒			
10-je me sens à mon aise				☒
11-je sens que j'ai confiance en moi			☒	
12-je me sens nerveux(se),irritable	☒			
13-j'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	☒			
14-je me sens indécis(e)		☒		
15-je suis décontracté(e)				☒
16-je suis satisfait (e)				☒
17-je suis inquiet,soucieux	☒			
18- je ne sais plus où j'en suis , je me sens déconcerté (e)	☒			
19-je me sens solide,posé(e),pondéré(e) réfléchi (e)		☒		
20- je me sens de bonne humeur,aimable				☒

15/03/18

Tableau STAI Forme Y-A AVANT/ APRES

Initiales : SL sexe : M Age : 41

	non	Plutôt non	Plutôt oui	oui
1-je me sens calme				☒
2-je me sens en sécurité sans inquiétude,en sûreté				☒
3-je me sens tendu(e),crispé(e)	☒			
4-je me sens surmené(e)	☒			
5-Je me sens tranquille,bien dans ma peau				☒
6-Je me sens ému (e),boulversé (e),contrarié (e)	☒			
7-l'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	☒			
8 -je me sens content(e)				☒
9-je me sens effrayé(e)	☒			
10-je me sens à mon aise				☒
11-je sens que j'ai confiance en moi			☒	
12-je me sens nerveux(se),irritable	☒			
13-j'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	☒			
14-je me sens indécis(e)	☒			
15-je suis décontracté(e)			☒	
16-je suis satisfait (e)				☒
17-je suis inquiet,soucieux	☒			
18- je ne sais plus où j'en suis , je me sens déconcerté (e)	☒			
19-je me sens solide,posé(e),pondéré(e) réfléchi (e)			☒	
20- je me sens de bonne humeur,aimable				☒

18/07/18

Tableau STAI Forme Y-A

AVANT/ APRES

Initiales : SL

sexe : F

Age : 41

	non	Plutôt non	Plutôt oui	oui
1-je me sens calme		✓		
2-je me sens en sécurité,sans inquiétude,en sûreté			✓	
3-je me sens tendu(e),crispé(e)	✓			
4-je me sens surmené(e)		✓		
5-Je me sens tranquille,bien dans ma peau			✓	
6-Je me sens ému (e),boulversé (e),contrarié (e)		✓		
7-l'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		✓		
8-je me sens content(e)			✓	
9-je me sens effrayé(e)		✓		
10-je me sens à mon aise			✓	
11-je sens que j'ai confiance en moi			✓	
12-je me sens nerveux(se),irritable			✓	
13-j'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			✓	
14-je me sens indécis(e)		✓		✓
15-je suis décontracté(e)		✓		
16-je suis satisfait (e)			✓	
17-je suis inquiet,soucieux				
18- je ne sais plus où j'en suis , je me sens déconcerté (e)				✓
19-je me sens solide,posé(e),pondéré(e),réfléchi (e)		✓		
20- je me sens de bonne humeur,aimable		✓		

18/07/18

Tableau STAI Forme Y-A

AVANT/ APRES

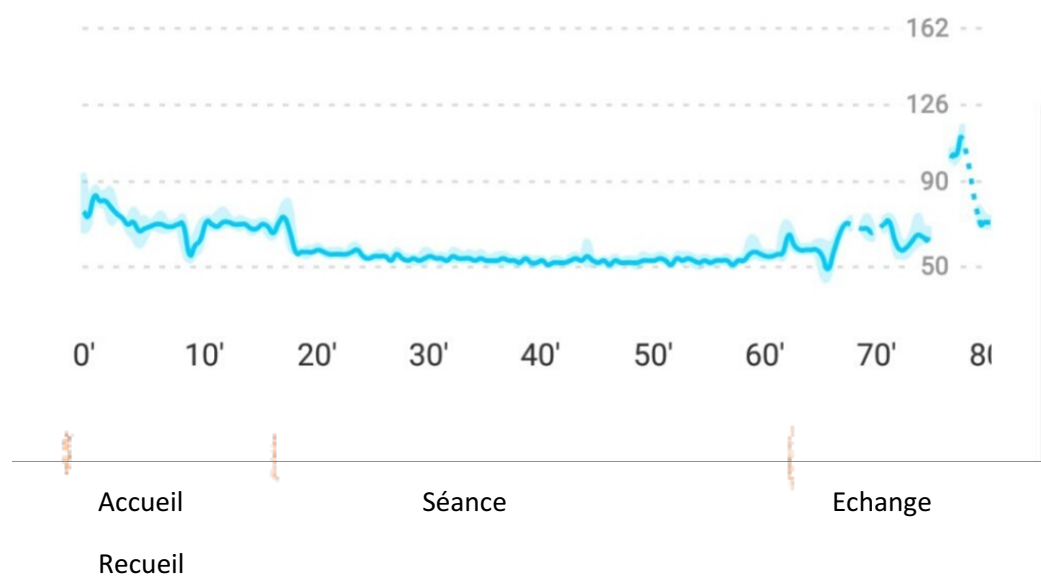
Initiales : SL

sexe : F

Age : 41

	non	Plutôt non	Plutôt oui	oui
1-je me sens calme				✓
2-je me sens en sécurité,sans inquiétude,en sûreté				✓
3-je me sens tendu(e),crispé(e)	✓			
4-je me sens surmené(e)	✓			
5-Je me sens tranquille,bien dans ma peau				✓
6-Je me sens ému (e),boulversé (e),contrarié (e)	✓			
7-l'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	✓			
8-je me sens content(e)				✓
9-je me sens effrayé(e)	✓			
10-je me sens à mon aise				✓
11-je sens que j'ai confiance en moi				✓
12-je me sens nerveux(se),irritable	✓			
13-j'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	✓			
14-je me sens indécis(e)	✓			
15-je suis décontracté(e)				✓
16-je suis satisfait (e)				✓
17-je suis inquiet,soucieux	✓			
18- je ne sais plus où j'en suis , je me sens déconcerté (e)	✓			
19-je me sens solide,posé(e),pondéré(e),réfléchi (e)				✓
20- je me sens de bonne humeur,aimable				✓

Rythme Cardiaque (bpm)



Exemple du tracé du rythme cardiaque que Stéphane enregistrerait pendant les séances

Échelles proposées et validées par le Dr Charles Cungi

1. ECHELLE BREVE D'EVALUATION DU STRESS

Question 1/11

Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 2/11

Suis-je colérique ou rapidement irritable ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 3/11

Suis-je perfectionniste ? Ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai ou de ce que les autres ont fait ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 4/11

Ai-je le coeur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 5/11

Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 6/11

Ai-je des problèmes de sommeil ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 7/11

Suis-je anxieux ? Est-ce que je me fais souvent du souci ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 8/11

Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 9/11

Est-ce que je suis fatigué ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 10/11

Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 11/11

Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

2. ECHELLE BREVE D'EVALUATION DES STRESSEURS

Question 1/8

AI-je subi, tout au long de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc.) ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 2/8

Suis-je en train de vivre une situation traumatique (Décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc.) ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 3/8

Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? ou / et suis-je souvent pris dans l'urgence ou / et existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 4/8

Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/et est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 5/8

AI-je des soucis familiaux importants (Couple, enfants, etc.) ? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 6/8

Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie ; est-ce que cela me cause du souci ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 7/8

AI-je beaucoup d'activités extrascolaires, et sont-elles source de fatigue ou de tension (Associations, sports, etc.) ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 8/8

AI-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Les évaluations sont terminées.

Vous pouvez additionner vos points pour chacune des échelles et vous reporter au tableau d'évaluation ci-dessous, afin de connaître vos niveaux de stress et stressors.

ECHELLE DE STRESS

Score entre 11 et 19	Score entre 19 et 30	Score entre 30 et 45	Score > 45
Stress très bas	Stress bas	Stress élevé	Stress très élevé

32

Notez votre score niveau de stress :

ECHELLE DES STRESSEURS

Score entre 8 et 14	Score entre 14 et 18	Score entre 18 et 28	Score > 28
Niveau de stressors très bas	Niveau de stressors bas	Niveau de stressors élevé	Niveau de stressors très élevé

21

Notez votre score niveau de stressors :

Selon vos niveaux, observez selon le tableau ci-dessous, dans quelle configuration vous vous situez d'après vos scores.

Score de stressors élevé	Score de stressors bas
Score de stress élevé	Score de stress bas
Score de stressors élevé	Score de stressors bas
Score de stress bas	Score de stress élevé

Cas N° 1 : Vous avez un score de stressors élevé et un score de stress élevé :

Vous êtes un sujet tendu et fortement stressé. Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes de santé dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires ; plus le score de l'échelle de stress est élevé, plus les risques sont importants.

Cas N° 2 : Vous avez un score de stressors bas et un score de stress bas :

Vous êtes plutôt serein, peu stressé. Ce cas de figure est bénéfique sauf si des stressors trop importants apparaissent. Votre manque « d'entraînement » pour affronter une situation stressante risque d'aboutir à un état de crise émotionnelle et un manque d'efficacité.

Stéphane a coopéré pendant toutes ces séances. Et les différents tableaux utilisés lui ont permis de prendre du recul, de changer son regard sur toutes les activités qu'il menait de front .

- Le test de Cungi notamment montre explicitement un score de stress élevés . Ce test a été très parlant pour Stéphane : Retrouver un équilibre de vie pour permettre de retrouver une harmonie dans son corps «je souhaite privilégier la qualité et non pas la quantité des moments que je passe avec mes proches que ce soit dans mes loisirs ou dans ma vie privée. » . Il envisage de lâcher des responsabilités associatives à la rentrée de Septembre car se rend compte qu'il ne peut pas être partout sans que cela ait un impact sur sa santé.

- A travers les différentes échelles de la douleur, l'échelle de Bristol, le résultat pour Stéphane montre une amélioration de son état digestif:

A la fois sur son hypermotricité, il retrouve une régularité de son transit et une consistance de selles autour de type 4 (Bristol)

Et sur son hypersensibilité du côlon puisqu'il évalue la douleur à la dernière séance à 3/10 (à ce niveau il parle plutôt d'inconfort que de douleurs)

- L'enregistrement de son rythme cardiaque qui permet de visualiser la séance avec le temps de recueil, puis le rythme qui ralentit autour de 50 pendant le soin .

- L'auto-évaluation du stress ainsi que les fiches Stai sont également parlantes pour Stéphane pour mieux visualiser l'importance de ce temps de pause et la régularité : [La répétition et le renforcement du travail réflexologique ont permis de maintenir cet état de confort chez Stéphane. La répétition des informations envoyées par le toucher réflexe au système nerveux imprègne les structures neuronales. Les réponses réflexologiques sont efficaces plus rapidement et maintiennent un équilibre du potentiel vital des organes.](#)

Depuis la fin de cette étude, je continue à voir Stéphane toutes les 3 semaines pour des séances de relaxation ou de stimulation réflexe en fonction du recueil de données. Globalement cet équilibre digestif retrouvé se maintient , mise à part 2 ou 3 épisodes diarrhéiques au total sur cette période de 3 mois (juillet à octobre)

Conclusion :

Je remercie Stéphane d'avoir accepté de participer et coopérer à cette étude qui a donné des résultats plutôt satisfaisants et encourageants.

Est-ce transposable à tous les porteurs de Troubles fonctionnels intestinaux ?

Une étude pluricentrique en "ouvert" menée conjointement par le centre de formation Elisabeth Breton et les médecins coordonateurs : Dr Joakim Valero , Alain Jacquet est en cours intitulée *"apport de la réflexologie dans le degré de diminution des symptômes liés aux troubles fonctionnels intestinaux et dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes concernées"* . Les résultats sont très attendus pour tous les porteurs de ce trouble.

Je terminerai cette étude observationnelle par les recommandations de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie qui note *"qu'en cas de syndrome de l'intestin irritable, il est bon de pratiquer une activité physique et limiter le stress. Des exercices de relaxation peuvent dans certains cas être bénéfiques . Il est important de discuter avec votre médecin des moyens de gérer votre stress"*

La réflexologie est une technique de relaxation. Le réflexologue doit continuer à se faire connaître et reconnaître en tant que professionnel de la gestion du stress et du bien-être auprès des différents acteurs de la santé pour permettre un travail partenarial complémentaire.

Bibliographie

www.apsiii.org

www.ameli.fr

Passeport sante.net

www.doctissimo.fr

Cours Elisabeth Breton ; livres "réflexologie, un vrai remède au stress"

"Le charme discret de l'intestin " de Giulia et Jill Enders

Mal au ventre.fr