

Centre de Formation Elisabeth Breton

Nom: Guichard
Prénom: Déborah

Promotion Janv-Nov 2018
Date: Mars 2019

Cas d'étude:

**“Etude observationnelle d'un
accompagnement par techniques réflexes
de stimulation plantaire d'un sujet atteint
d'insomnie transitoire liée au stress”**

*Pour des raisons de confidentialité, le déroulement des protocoles a été
volontairement supprimé dans la deuxième partie de la présente étude*

Table des matières

I/ Objet de l'étude	3
I/ 1. Présentation des troubles mineurs du sommeil	3
I/ 2. D'où vient le stress?	6
I/ 3. Présentation du sujet observé	9
II/ Les protocoles appliqués	10
III/ Les séances	12
III/ 1. Le cadre	12
III/ 2. Les outils	13
III/ 3. Les observations	13
IV/ Le suivi d'évaluation	20
IV/ 1 BMS-10	20
IV/ 2 Test d'autoévaluation du stress	23
IV/ 3 La fiche STAI Forme Y-A Etat	23
IV/ 4 Echelles brèves stress/stresseurs	26
V/ Conclusion	29
VI/ Bibliographie et références	30

I/ Objet de l'étude

I/ 1. Présentation des troubles mineurs du sommeil

Le sommeil occupe environ $\frac{1}{3}$ de notre temps. Il est primordial pour notre santé. Dès le début de la vie, il favorise la croissance de l'enfant et le développement de son cerveau avec une durée de sommeil paradoxal plus longue pour mieux apprendre, trier et mémoriser. Aussi, tout au long de notre existence, il nous accompagne notamment pour assurer un rôle de récupération physique et psychique.

A chaque âge, le sommeil aura ses spécificités, il maintiendra et contrôlera le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Bien dormir permettra également d'améliorer l'humeur mais également d'accroître la vigilance.

Selon l'étude de l'INSV/MGEN menée en 2015, les Français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end. Si ces chiffres demeurent stables et dans les normes actuelles des pays industrialisés, cette étude a toutefois révélé que $\frac{1}{4}$ des Français se plaignent de manquer de sommeil, notamment les jours de travail, et $\frac{1}{3}$ déclarent souffrir de troubles du sommeil.

En effet, le sommeil des Français s'avère de mauvaise qualité. 73% prétendent se réveiller au moins une fois par nuit environ 30 minutes. Des nuits réduites et entrecoupées qui agissent sur l'éveil des Français dans la journée, 25% reconnaissent somnoler le jour (25/34 ans). 16% des Français déclarent souffrir d'insomnie, 17% de troubles du rythme du sommeil, 5% du syndrome des jambes sans repos et 4% d'apnée du sommeil. Les Français les plus touchés par un trouble du sommeil seraient les 55-67 ans, les personnes qui dorment 6h ou moins, les individus somnolents dans la journée et les ronfleurs réguliers.

Durée et caractéristique du sommeil chez l'adulte:

La durée moyenne de sommeil à l'âge adulte est d'environ 8 heures. Au vu des différences interindividuelles, certaines se contenteront de 6 heures de sommeil alors que d'autres profiteront de 10 heures de sommeil.

Le sommeil de l'adulte est stable. Il est le plus souvent contrarié par les contraintes sociales notamment professionnelles et familiales.

Le stress au travail ou encore les horaires décalés pourront également affecter la qualité du sommeil des adultes.

En effet, la privation chronique et le manque de sommeil perturbent l'équilibre sur le plan physique, psychologique et cognitif.

Les troubles du sommeil:

- Insomnie: (Trouble du sommeil qui nous intéresse dans cette étude de cas et donc le seul à être le plus développé)

L'insomnie atteint la capacité d'endormissement du sujet ou la continuité de son sommeil. Elle est caractérisée par une difficulté à trouver le sommeil ou des réveils nombreux pendant la nuit ou encore tôt le matin.

On distingue 2 types d'insomnies: Les insomnies transitoires (jusqu'à 3 mois) et les insomnies chroniques.

- Insomnie avec retard de phase.
- Insomnie avec avance de phase.
- Insomnie des jambes sans repos.
- La narcolepsie.
- L'apnée du sommeil.
- L'énurésie nocturne.
- Le cauchemar.
- Le somnambulisme.
- La terreur nocturne.
- L'illusion hypnagogique.

Symptômes et conséquences du manque de sommeil:

- La fatigue mentale peut entraîner une diminution de la concentration, des troubles de la vigilance, un manque d'énergie et un risque accru d'accidents du travail ou de la route.
- Les troubles de l'humeur peuvent affecter la vie sociale et conduire à un état dépressif.
- La fatigue physique peut-être responsable de chutes ou de fractures.
- Une envie excessive de manger peut engendrer un surpoids.
- Un affaiblissement du système immunitaire peut provoquer des infections diverses.
- La perturbation du métabolisme augmente le risque de développer certaines maladies: des accidents vasculaires cérébraux, un diabète, une hypertension artérielle, certains cancers ...

En voici les principales causes:

Les causes des troubles du sommeil peuvent-être diverses et pour certaines difficiles à déterminer.

Savoir identifier la cause permet d'adopter le bon comportement pour améliorer sa qualité de vie et d'éviter une pathologie qui peut s'avérer importante.

- Psychologique: Stress, anxiété, dépression, choc émotionnel, ...
- Physiologique: Repas trop riche, prise de médicaments, activité physique intense le soir, excès de caféine ou d'alcool.
- Environnementale: Bruit, luminosité, chaleur, mauvaise literie, travail de nuit, ...
- Pathologique: Maladie génétique, fièvre, migraine, fatigue chronique,...

Âge	Seuil min	Moyenne en heure	Seuil max
+ 65 ans	5-6	7-8	9
26 à 64 ans	6	7-9	10
18 à 25 ans	6	7-9	10-11
14 à 17 ans	7	8-10	11
6 à 13 ans	7-8	9-11	12
3 à 5 ans	8-9	10-13	14
1 à 2 ans	9-10	11-14	15-16
4 à 11 mois	10-11	12-15	16-18
naissance à 3 mois	11-13	14-17	18-19

Durée moyenne de sommeil selon l'âge(*)

(*)Les chiffres ci-dessus sont issus de la « National Sleep Foundation »

I/ 2. D'où vient le stress?

Le stress est étudié pour la première fois par Hans Selye en 1936. Les expériences de cet endocrinologue canadien sur les rats, conduisent à définir cette réaction physiologique comme le **syndrome général d'adaptation**. Il s'agit des réponses aux demandes ou sollicitations exercées sur l'organisme.

En situation de stress, Selye distingue trois phases :

- **la réaction d'alarme** : face à l'agression, le corps manifeste les premiers signes, provoqués par la libération d'hormones comme l'adrénaline.
- **la phase de résistance** : lorsque l'agression se prolonge, l'organisme résiste et compense les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress.
- **la phase d'épuisement** : l'individu ne parvient plus à s'adapter à la situation de stress, l'organisme « craque ».

Si cette définition donne une idée claire des réactions physiologiques déclenchées par le stress, elle ne prend pas en compte le volet psychologique.

Le « bon » stress

On oublie souvent que le stress est une **réaction normale et nécessaire pour l'homme**. On parle alors de « **bon** » **stress**. Chez certaines personnes, il stimule la motivation et permet de mieux se préparer à une tâche ou un événement. Chez d'autres au contraire, le stress est tellement présent qu'il les paralyse et nuit à leur fonctionnement.

En tous les cas, il **se manifeste différemment en fonction des personnalités**. Il ne dépend pas de l'intensité des stimuli, mais de la manière dont ces stimuli sont reçus et perçus par l'individu. Une même situation peut paraître stressante à certains et pas à d'autres, même si l'on peut affirmer que tout le monde a quelques inquiétudes face à des sujets comme la grossesse, le passage à la retraite ou l'équilibre famille-travail.

Les sources d'agression constituant des facteurs de stress sont innombrables : traumatisme, choc émotionnel, opération chirurgicale, intoxication, froid et, de façon générale, astreintes de la vie quotidienne (bruit, appels téléphoniques multiples, surmenage, transports urbains, etc.). En outre, certaines circonstances, a priori favorables (bon résultat d'un examen, réussite financière, événement familial agréable, etc.), peuvent entraîner des situations stressantes.

L'agression déclenche au niveau cérébral (hypophyse) une « réaction d'alarme », stimulant la sécrétion de corticotrophine (ACTH) et donc d'hormones surrénaliennes (cortisol) qui modifient l'équilibre psychophysiologique du sujet et entraînent notamment une tachycardie, une hyperventilation et une vasoconstriction artérielle. Lorsque le stress reste mineur, il joue un rôle positif en améliorant les capacités d'adaptation à l'agression. Il n'en va pas de même lorsque l'agression est trop intense ou qu'elle se prolonge.

En résumé, la réaction de stress fait partie des réactions “physiologiques” d'adaptation de notre organisme qui surviennent lorsque nous rencontrons un événement inhabituel que nous allons interpréter comme “dangereux”.

Dans une telle situation, le corps va se mettre en mode “alerte” afin d’augmenter ses chances de survie. Si cette réaction est parfaitement adaptée et efficace dans un contexte de réel danger, elle devient problématique lorsqu’elle intervient au quotidien pour des problèmes au travail ou au sein de la famille. De plus, le stress peut déclencher des difficultés de sommeil, qui dans certains cas persistent même lorsque les facteurs déclenchants sont résolus.

En effet, après plusieurs nuits de sommeil perturbé, l’insomnie elle-même peut devenir un facteur de stress supplémentaire.

En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l’organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

Le stress dans le monde du travail

Notre société moderne, nous impose un rythme de vie plus intense qu’il y a quelques années. Peu de personne, voire personne ne peut éviter le stress au quotidien. Le monde du travail actuel est placé sous le signe de la performance.

Le stress touche aussi bien le cadre que l’ouvrier, l’étudiant comme l’inactif. Chaque personne développera à son niveau des signes de fatigue générés par le stress.

Ce stress s’il est vécu dans le monde du travail, peut conduire une fois les ressources du corps vidées à une phase d’épuisement.

La dopamine et la sérotonine sont au plus bas. Le système nerveux parasympathique n’arrive plus à compenser la mobilisation du système nerveux sympathique et un déséquilibre s’installe dans le corps.

Ce terrain, ici décrit, est propice au burn out.

Le burn out étant la conséquence d'un stress chronique au travail, les symptômes peuvent être très divers et d'ordre:

- Émotionnel: irritabilité, angoisse, perte de mémoire, faible estime de soi, ...
- Cognitif: difficulté de concentration, perte de mémoire, difficulté à faire des choix, ...
- Physique: fatigue intense, vertiges, migraines, troubles musculo-squelettiques, troubles du sommeil tel que l'insomnie, ...

I/ 3. Présentation du sujet observé

Monsieur M. est un homme de 36 ans, marié et père de deux adolescents. Il occupe un poste à hautes responsabilités au sein d'une grande entreprise française. Celui-ci le conduit à avoir des contraintes de déplacements qui l'amènent régulièrement à être mobile sur la France et les pays limitrophes. Le sujet est en bonne santé générale, mais présente un eczéma superficiel à la cheville et aux doigts de la main qui survient lors de situations ressenties comme stressante et/ou anxieuse, cela depuis son enfance suite à un choc émotionnel.

Monsieur M. n'a jamais réellement connu de troubles du sommeil mais depuis mi-novembre 2018, il rencontre des problèmes d'insomnie qui se traduisent par des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit et par un réveil trop précoce le matin. Il se plaint de ressasser sa journée et ses préoccupations. Dans le courant de la nuit, monsieur M. se réveille 1 à 2 fois sans savoir se rendormir rapidement pour les mêmes raisons et au petit matin, en semaine comme en week-end, le sujet se réveille de façon prématurée.

Il semble souffrir d'insomnie transitoire liée au stress que lui occasionne une surcharge de travail (professionnel) couplé à un futur déménagement et achat immobilier dépendant de la vente d'un autre bien.

Il a donc énormément de démarches administratives et de rendez-vous à préparer et honorer qui lui déclenche un stress passager.

Il est dans une phase où il lui semble difficile de faire les bons choix, voire de faire des choix tout simplement.

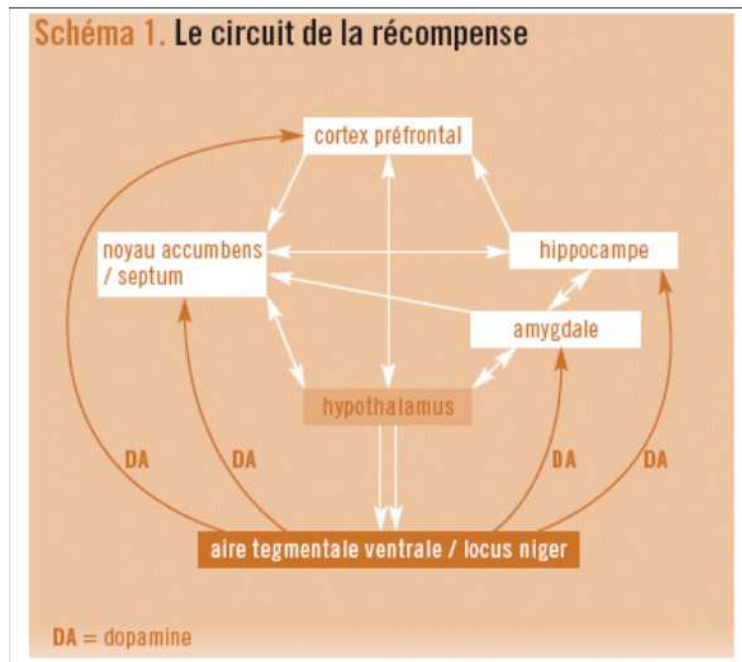
Le sujet ne prend aucun traitement et ne présente aucune contre-indication à la pratique de la relaxation et de la réflexologie par des techniques réflexes.

Après l'anamnèse, il semble donc ressortir que la source de ses troubles du sommeil est due au stress vécu dans sa vie professionnelle et familiale, voire une exposition à un début de burn out dont il n'avait pas conscience avant de venir me voir.

II/ Les protocoles appliqués

J'ai choisi de proposer les protocoles de techniques réflexes de relaxation plantaire, palmaire et faciale & crânienne en première intention afin d'apporter au sujet une détente physique et psychique, d'apaiser son état anxieux et stressé. Et de préparer le pied et le corps aux futures techniques de stimulations réflexes plantaires et d'induire le circuit de récompense qui sur la durée aidera le consultant à mieux apprécier les bienfaits de la relaxation par les techniques réflexes.

Le circuit cérébral de la récompense permet au cerveau d'attribuer une "valeur appétitive positive" à un comportement, par exemple le relâchement musculaire, tissulaire, vasculaire, la détente ressentie pendant ou après le soin de relaxation réflexe. On parle d'un "renforcement positif" qui va faciliter la répétition du comportement. C'est ainsi que la personne, grâce à des soins réguliers, arrive à mieux se détendre et davantage apprécier les bienfaits de la relaxation réflexe. Pendant ce processus, la dopamine (qui favorise l'envie et le désir) est libérée par l'aire tegmentale ventrale, région particulière du tronc cérébral dans le mésencéphale (partie basse du cerveau).



Je parle également à mon sujet des recommandations d'hygiène de vie pour une meilleure qualité de sommeil à mettre en place s'il le souhaite en parallèle.

- Se dépenser dans la journée.
- S'accorder des pauses quotidiennes.
- Penser à vérifier la qualité de sa literie.
- S'exposer à la lumière du jour (luminothérapie en automne/hiver)
- Eviter les excitants le soir et en fin de journée (alcool, café, thé, cigarettes, vitamine C, soda à base de caféine.)
- Dormir dans un environnement propice au sommeil (une chambre calme, bien aérée en journée et non surchauffée le soir, idéalement entre 18 et 20 degrés)
- Instaurer un temps de relaxation le soir avant le coucher comme un rituel (méditation, lecture, réflexologie, ...)
- Limiter l'exposition aux écrans et à la lumière bleue au moins 2h avant le coucher.

En deuxième intention, j'ai proposé à Monsieur M. le protocole de stimulation réflexe des troubles mineurs du sommeil à raison d'au moins 5 séances à 15 jours d'intervalle.

Les soins vont se dérouler comme suit:

Je choisis de proposer mes séances en fin de journée afin de favoriser la détente chez mon sujet, pour les techniques de stimulation réflexe plantaire, je veillerai toutefois à ne pas dépasser 18h.

Après l'anamnèse, je lui propose de remplir lors des première et cinquième séances avant/après le soin une fiche STAI, l'échelle BMS-10 (suspicion d'un risque d'exposition au burn out), ainsi que le test d'évaluation du stress (échelles brèves d'évaluation du stress et des stresseurs).

Je l'installe confortablement sur la table de massage, je le couvre d'un paréo ou d'un plaid, je parle d'une voix douce et lente afin de l'amener rapidement à se mettre dans un état propice à la relaxation. J'établis le contact par des pressions au niveau des articulations afin de resituer son corps dans l'espace et d'activer le réflexe vestibulo-spinal (réflexe qui contrôle le tonus et qui est responsable des réajustements posturaux). La suite du soin va varier selon le protocole sélectionné.

III/ Les séances

III/ 1. Le cadre

Toutes les séances de relaxation réflexe et de stimulation réflexe ont été réalisées au domicile du sujet. Les séances ont été volontairement placées en fin de journée, afin de lui permettre de conserver un état de détente pour la soirée et la nuit.

Je l'installe dans une pièce avec lumière tamisée. Les autres membres de la famille, s'ils sont présents, prennent toutes les précautions nécessaires afin de ne pas faire de bruit. Aucun stimuli de type musique, télévision, sonneries de portables, passages, ni bougie odorante ou de parfum d'ambiance.

III/ 2. Les outils

Les outils utilisés sont :

- Echelle représentative d'autoévaluation, où le sujet évalue son état de tension/stress avant et après le soin sur une graduation de 1 à 10.
- Les fiches STAI état avant et après le soin, pour la première et la cinquième séance, qui nous permet d'évaluer l'état psychique, le niveau d'angoisse et d'anxiété
- Echelle du stress et des stressors qui évalue le niveau de stress, remplie avant la première séance et après la dernière séance.
- Echelle BMS-10 qui évalue le risque d'exposition au burn-out, remplie avant la première séance et après la dernière séance.

III/ 3. Les observations

**Observations 1ère séance, 2ème séance, 3ème séance:
01/12/2018, 15/12/2018 et 29/12/2018.**

Protocoles effectués: Techniques réflexes de relaxation plantaire et faciale-crânienne

Durée: 45 minutes.

Objectif des séances: Relaxer les pieds du sujet afin qu'ils soient plus réceptifs aux stimulations réflexes plantaire.

Observations suite aux 2 premières séances: Le sujet que je connais bien et sur qui j'ai déjà pratiqué auparavant quelques séances de techniques réflexes de relaxation plantaire, palmaire ou faciale-crânienne a les pieds beaucoup plus tendus qu'à l'accoutumé. Lui qui arrivait à s'endormir très facilement lors des séances, n'y parvient plus. Il semble plus nerveux, plus agité physiquement au contraire de son débit de parole qui est monotone, plus lent. Il semble las, détaché.

Malgré cela, après ces 2 séances de préparation, le sujet admet se sentir moins stressé et trouve être plus détendu en fin de séance pendant quelques heures, voir quelques jours. Mais cet état ne dure pas, les préoccupations et idées négatives reprenant très rapidement le dessus.

Pour la 3ème séance, je choisis de pratiquer un protocole de relaxation réflexe faciale-crânienne afin de lui apporter une relaxation plus profonde du mental, le sujet étant au milieu de ses vacances et sans contraintes professionnelles, accepte plus volontiers de se relaxer. Ce protocole apporte une détente profonde physique et psychique, une libération émotionnelle et une sensation de bien-être général. Il est particulièrement indiqué pour monsieur M. afin de soulager sa fatigue mentale (ressassement des pensées négatives), ainsi que pour atténuer son état anxieux, mais aussi les douleurs et tensions musculaires de la tête, de la nuque et du haut du corps.

Observations suite à la 3ème séance: Le sujet se sent bien, et a envie de dormir. Il a ressenti une séance plus sensorielle (ce protocole faisant appel à l'odorat, l'ouïe, le toucher, ...). J'ai senti de mon côté un relâchement de la part des tissus et muscles du visage de Monsieur M. Une réelle détente notamment au niveau du front et des muscles sourciliers. Son regard semblait moins fatigué et sévère après la séance.

Observations 1ère séance: 06/01/2019.

Protocole effectué: Protocole de stimulation réflexe plantaire “troubles mineurs du sommeil”

Durée: 45 minutes

Etat général du sujet avant la séance: Monsieur M. sort d'une petite période de vacances, peu reposante car il a dû recevoir sa famille pour les fêtes de fin d'année. A repris le travail de façon intense. Grandes inquiétudes face à la paperasse qui l'attend pour l'achat de sa future maison. Il s'interroge sur l'issue favorable d'une demande de formation professionnelle. L'insomnie et le sentiment d'être stressé sont toujours présents.

Déroulement: En pratiquant le protocole, je ressens de la tension dans les pieds et un manque de mobilité. Plus exactement au niveau de la sphère haute: ZR crâne/tête et toute la sphère de la cage thoracique. Je ressens une tension/dureté des tissus.

Evaluation de la séance: Le sujet a ressenti un engourdissement de la jambe gauche sans oser m'en parler. Une légère douleur au niveau de la ZR de la thyroïde. Puis, une crampe sous le même pied est apparue lors de la technique périostée sur l'extérieur du pied. J'ai, de ce fait, pratiqué la 1ère manœuvre pour aider à détendre le pied et après disparition de la crampe, j'ai repris la fin du soin.

Bienfaits ressentis après la séance: Monsieur M. est confiant et se sent tout de même détendu suite à la séance. Il ressent une sensation de légèreté dans les jambes/mollets.

Il évalue son état de tension/stress à 7/10 avant (que je pense sous-évalué vu l'agitation du sujet) et entre 4 et 5/10 après la séance.

Observations 2ème séance: 16/01/2019.

Protocole effectué: Protocole de stimulation réflexe plantaire "troubles mineurs du sommeil"

Durée: 45 minutes

Etat général du sujet avant le soin: Depuis la dernière séance, le consultant me rapporte qu'il a vu peu d'amélioration au niveau des réveils nocturnes. Continu de se réveiller vers 3h du matin mais se sent moins stressé d'un point de vu général.

Déroulement: En pratiquant le protocole, je sens les pieds beaucoup moins tendus. Sous mes pouces, je ressens comme des bulles qui éclatent au niveau de la ZR du poumon gauche et au niveau de la ZR du plexus solaire droit. Les ZR des plexus cardiaques sur les 2 pieds sont plus tendus, légèrement bombés au toucher.

Evaluation de la séance: Le sujet n'a pas ressenti de crampe/ni d'engourdissement (j'avais pris soin de préciser qu'il pouvait changer de position si besoin durant la séance). Il a ressenti l'hallux très sensitif, sensations agréables lors du passage sur la ZR du plexus crânien. Sur le pied gauche, il a ressenti la ZR du plexus cardiaque comme douloureuse ainsi que la ZR de la thyroïde sur le pied droit. Il a ressenti sa voûte plantaire d'une manière générale comme plus sensitive et agréable.

Bienfaits ressentis après le soin: Monsieur M. est plus reposé, ses traits sont un peu moins tirés, plus détendus. Il me dit avoir apprécié la séance et les sensations corporelles qu'il a ressenties. Il est plus souriant.

Il évalue son niveau de stress/tension à 6/10 avant et 3/10 après la séance.

Observations 3ème séance: 30/01/2019.

Protocole effectué: Protocole de stimulation réflexe plantaire "troubles mineurs du sommeil"

Durée: 45 minutes

Etat général du sujet avant la séance: Monsieur M. me rapporte être très stressé en ce moment. Beaucoup d'échéances approchent dont la date du déménagement prévu dans moins d'un mois. Il n'a toujours pas de réponse objective en rapport avec sa demande de formation professionnelle et il le vit mal car il s'investit énormément dans son travail qu'il apprécie. Il me dit être anxieux, ressentir une boule de stress et se sent très fatigué.

Déroulement: Lors de la séance, le pied droit est très tendu, j'ai ressenti une boursoufflure au niveau de la ZR du plexus solaire.

Evaluation de la séance: Le sujet a dormi quasiment du début jusqu'à la fin de la séance.

Bienfaits ressentis après la séance: Le consultant me dit s'être reposé et se sentir plus calme intérieurement.

Il évalue son état de stress/tension à 8/10 avant et à 4/10 après la séance.

Observations 4ème séance: 10/02/2019.

Protocole effectué: Protocole de stimulation réflexe plantaire "troubles mineurs du sommeil"

Durée: 45 minutes

Etat général du sujet avant la séance: Monsieur M. me rapporte qu'il sent une légère amélioration de ses insomnies. Il se réveille moins prématurément depuis quelques nuits mais toujours des réveils nocturnes. D'une manière générale, il se sent bien moins stressé depuis une bonne semaine pourtant son déménagement approche et toujours pas de nouvelle de sa demande de formation.

Déroulement: Durant la séance, je sens le sujet bien détendu dès le début alors que je manœuvre sur le pied gauche, mais un gros changement s'opère lors du passage au pied droit. Celui-ci est très tendu, peu mobile. Je décide de rester un peu plus longtemps sur les manœuvres de relaxation réflexe. Je sens des bulles qui éclatent au niveau du plexus solaire.

Evaluation de la séance: Le sujet sent une bonne détente s'installer à l'entrée de la séance sur le pied gauche puis une profonde colère lorsque je passe au pied droit, il repensait fortement à sa formation. Monsieur M. me dit que cette séance l'a aidé à retrouver son calme après le passage de la colère.

Bienfaits ressentis après la séance: Monsieur M. est un peu chamboulé émotionnellement. Ne se sent ni mieux, ni moins bien qu'avant la séance. Je soupçonne un palier d'adaptation et en parle avec le consultant afin de le rassurer, lui expliquant que cet état désagréable passager de mal-être psychologique et même physique qu'il ressent peut survenir au bout de 3 ou 4 séances de réflexologie. Qu'il peut s'accompagner de douleurs et d'un inconfort inexplicable pour le receveur. Il provient d'un rééquilibrage des fonctions des organes, des muscles et des glandes grâce à des données nouvelles transmises au cerveau. Les fonctions vitales de son organisme sont en train de se modifier à la recherche d'une harmonie: l'homéostasie

Il évalue son état de tension/stress à 5/10 aussi bien avant qu'après.

Observations 5ème séance: 09/03/2019.

Protocole effectué: Protocole de stimulation réflexe plantaire "troubles mineurs du sommeil"

Durée: 45 minutes

Etat général du sujet avant la séance: Monsieur M. a enfin déménagé. La charge administrative d'un achat immobilier est passée également. Il me rapporte qu'au travail, il n'a pas obtenu la formation souhaitée. Qu'après un passage émotionnel tirant vers le bas, il se sent légèrement remotivé professionnellement parlant, et a fait des demandes pour d'autres formations qui a priori semblent avoir été acceptées. Il me dit être assez satisfait même s'il aurait préféré passer la formation de départ pour un futur passage cadre. Le sujet semble plus calme et moins agité physiquement durant le petit entretien non formel qui précède la séance.

Il me dit ne pas se sentir trop stressé en ce moment. Son sommeil est plus stable depuis la dernière séance de février. Il lui arrive de faire des nuits non hachurées, voire de se réveiller 1 seule fois par nuit de manière occasionnelle. Ses réveils sont toujours un peu prématurés, mais il se couche plus tôt le soir car il a pris conscience qu'il lui était préférable d'écouter son corps et sa fatigue dès les premiers signes d'apparition du sommeil.

Déroulement: Durant la séance, je sens que Monsieur M. est plus calme, moins de mouvements sur la table. Je constate qu'il prend de profondes inspirations lors du passage sur la ZR du diaphragme. Je ressens un fascia plantaire plus souple, plus étirable sur les 2 pieds de manière générale.

Evaluation de la séance: Monsieur M. me dit avoir lâché prise et s'être assoupi quelques instants lors des manœuvres sur le second pied. Il se sent plus reposé qu'en arrivant, plus léger.

Il évalue son état de tension/stress à 5/10 avant et de 3/10 après.

Bienfaits ressentis après la séance: Quelques jours plus tard, le 20 mars, je recontacte le sujet afin de connaître l'état de son sommeil et niveau de stress actuel. Il me rapporte avoir des nuits quasiment sans réveils, et arriver à dormir de 22h à 5h du matin sans hachure. Il est satisfait de ses nuits de 7h environ et arrive même à dormir un peu plus tardivement le weekend. Car même si son réveil reste précoce il parvient, en restant au lit, à se rendormir 1h ou 2h supplémentaires. Il évalue son niveau de stress à 4/10 et me dit avoir retrouvé une certaine sérénité au travail.

IV/ Le suivi d'évaluation

IV/ 1 BMS-10

Lors de la première séance, l'interprétation de l'échelle BMS-10 met en évidence la présence de burn out avec un score de 40, ramené à 4/10. (La partie interprétation des résultats étant cachée à Monsieur M. lors du remplissage du questionnaire.)

Lors de la dernière séance, elle montre une baisse du niveau d'exposition au burn out. Une amélioration progressive vers un état normal avec un score de 33, ramené à 3,3/10 qui correspond à un faible degré de burn out.

Ce tableau a permis à Monsieur M. de se rendre compte qu'il sous évaluait son niveau de stress et son exposition au burn out. Le résultat au premier tableau l'ayant surpris.

ECHELLE BMS-10

En pensant à votre travail, globalement				
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 =	Jamais	5 =	Souvent
	2 =	Presque jamais	6 =	Très souvent
	3 =	Rarement	7 =	Toujours
	4 =	Parfois		

1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4
3	Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?	5
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	5
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	2
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4
Total →		40
SCORE = total / 10 →		4

Échelle BMS-10 : interprétation

- inférieur à 2,4 : très faible degré de Burnout
- entre 2,5 et 3,4 : faible degré de Burnout
- entre 3,5 et 4,4 : présence de Burnout
- entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au Burnout
- supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Burnout

ECHELLE BMS-10

En pensant à votre travail, globalement				
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 =	Jamais	5 =	Souvent
	2 =	Presque jamais	6 =	Très souvent
	3 =	Rarement	7 =	Toujours
	4 =	Parfois		

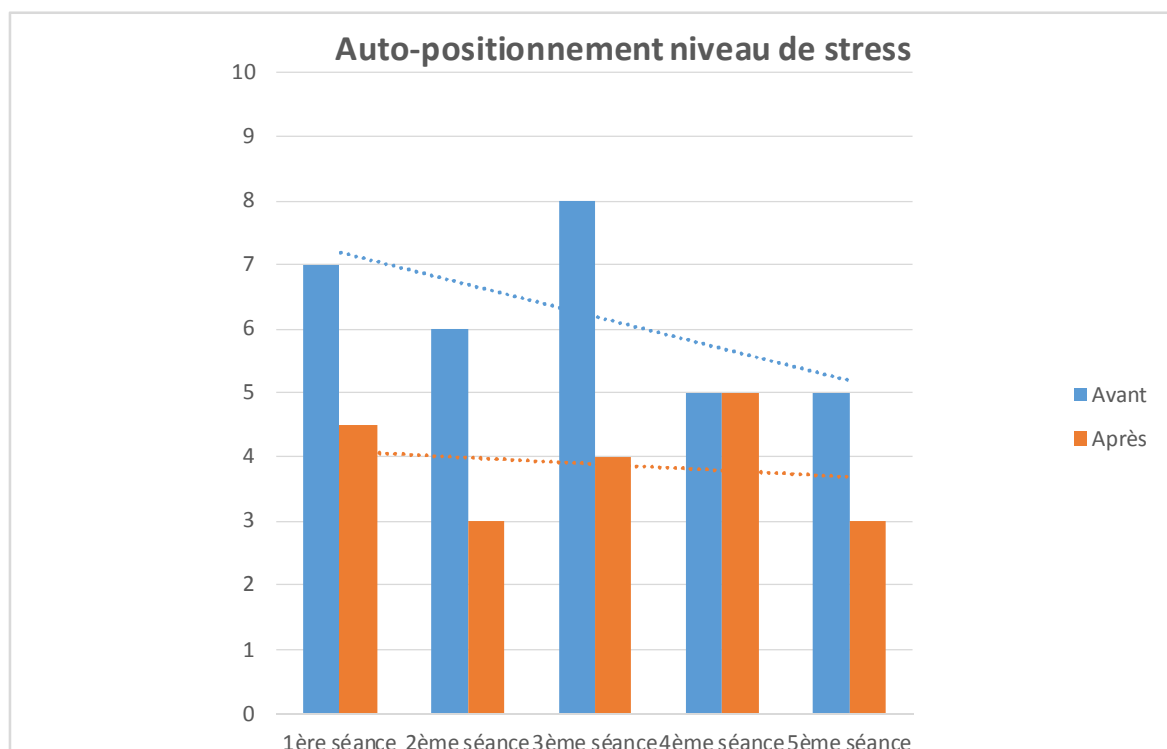
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4
3	Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	5
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	2
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	3
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	2
Total →		33
SCORE = total / 10 →		3,3

Échelle BMS-10 : interprétation

- inférieur à 2,4 : très faible degré de Burnout
- entre 2,5 et 3,4 : faible degré de Burnout
- entre 3,5 et 4,4 : présence de Burnout
- entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au Burnout
- supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Burnout

IV/ 2 Test d'autoévaluation du stress

Il permet de constater la diminution de l'état de stress à l'issue de chaque séance. Il met également en évidence que le niveau de stress a diminué de 2 points entre la première et la dernière séance. Et même de 3 points si l'on tient compte du niveau de stress donné par le sujet 10 jours après la dernière séance. Le pic ayant été atteint à la troisième où il semble y avoir eu une libération émotionnelle de la part du sujet. Je dirai qu'un palier d'adaptation a permis au corps de faire descendre le stress avant/après significativement lors de la cinquième séance.



IV/ 3 La fiche STAI Forme Y-A Etat

Cet outil de gestion du stress est une échelle de l'état d'anxiété qui reflète l'état émotionnel actuel permettant d'évaluer la nervosité et l'inquiétude du sujet lors de la séance. Les fiches montrent ici une évolution du fonctionnement cognitif du cerveau de Monsieur M., questionné avant/après la première séance et avant/après la dernière, afin de mettre en évidence la capacité de discernement de son ressenti. On constate une perception émotionnelle plus tranchée après chaque séance d'une part, et d'autre part un jugement plus clair entre la première et la cinquième.

STAI Forme Y-A ETAT									
1 ^{ère} séance	Date : 06/01/2019	Initiales : Mr. M.			Sexe : M	Age : 36 ans			
		Avant				Après			
		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(s)				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 la frousse, la trouille (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, soucieux (inquiète, soucieuse)				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			

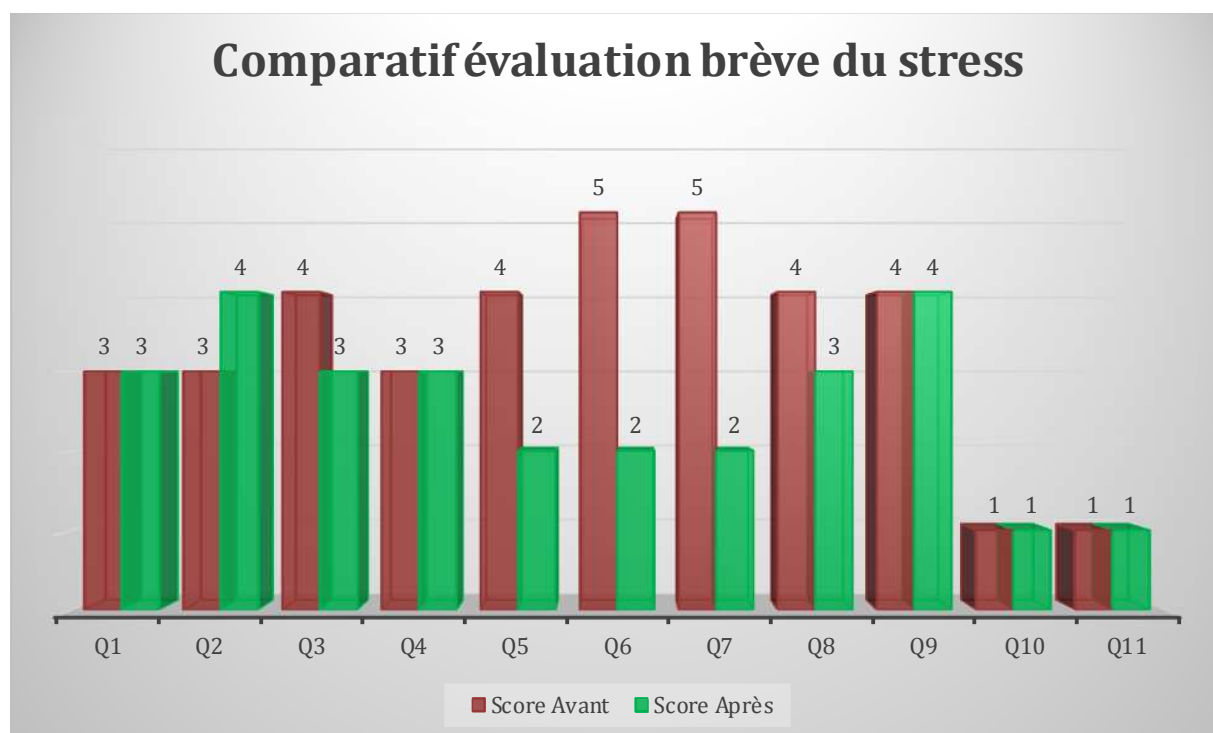
STAI Forme Y-A ETAT									
5ème séance	Date : 09/03/2019	Initiales : Mr. M.			Sexe : M	Age : 36 ans			
		Avant				Après			
		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme			X						X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X					X	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)					X	X			
4. Je me sens surmené(s)				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 la frousse, la trouille (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, soucieux (inquiète, soucieuse)					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

IV/ 4 Echelles brèves stress/stresseurs

L'échelle du stress et des stresseurs qui évalue le niveau de stress, remplie avant la première séance et après la dernière séance, a permis de mettre en évidence qu'à niveau de stresseurs comparable, voire même supérieur (score avant 21 / score après 23), on remarque une chute notable de l'indicateur de stress. Notamment sur les marqueurs Q5 , Q6 et Q7 (tension musculaire, qualité du sommeil, anxiété) qui représentent environ 89% de la baisse.

Test d'évaluation du stress (Echelle CUNGI)				
Pour chaque échelle, répondez aux questions en notant le score attribué comme suit : "Pas du tout" 1 point, "Faiblement" 2 points, "Un peu" 3 points, "Assez" 4 points, "Beaucoup" 5 points, "Extrêmement" 6 points				
Nom/Prénom	Monsieur M.	Date(s)	06/01/2019	09/03/2019
Echelle Brève Stress			Score Avant	Score Après
Q1 : Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui?			3	3
Q2 : Suis-je colérique ou rapidement irritable?			3	4
Q3 : Suis-je perfectionniste? Ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai ou de ce que les autres ont fait?			4	3
Q4 : Ai-je le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières?			3	3
Q5 : 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?			4	2
Q6 : Ai-je des problèmes de sommeil			5	2

Q7 : Suis-je anxieux? Est-ce que je me fais souvent du souci?	5	2
Q8 : Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma?	4	3
Q9 : Est-ce que je suis fatigué?	4	4
Q10 : Ai-je des problèmes de santé 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	1
Q11 : 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	1
Total	37	28



Echelle Brève Stresseurs	Score Avant	Score Après
Q1 : Ai-je subi au long de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc...)?	2	2
Q2 : Suis-je en train de vivre une situation traumatique (Décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc...)?	1	1
Q3 : Est-ce que je subis une charge de travail fréquente ou permanente? ou/et suis-je souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi?	5	4
Q4 : Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce je souhaiterais faire et/ou est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum de me déprime.	3	3
Q5 : Ai-je des soucis familiaux importants -couple, enfants, etc.)? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort?	4	3
Q6 : Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci?	3	3
Q7 : Ai-je beaucoup d'activité extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tension (associations, sports, etc...)?	4	4
Q8 : Ai-je une maladie? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	1	1
Total	23	21

V/ Conclusion

L'objectif d'avoir un meilleur sommeil fixé au début de notre première séance avec Monsieur M. a été atteint. Le sujet est passé de plus ou moins 4h de sommeil par nuit (souvent moins) à 7h consécutives après la dernière séance.

Monsieur M. me confie avoir apprécié mon accompagnement lors de ces étapes importantes et stressantes qu'il vient de traverser. Aussi bien sur le plan personnel que professionnel. Il se sent moins stressé actuellement qu'avant la première séance, et est conscient que la réflexologie l'a aidé à mieux écouter son corps, ses signes de fatigue ainsi que les signaux d'alerte d'exposition au stress. Il a compris que les troubles du sommeil dont il a été victime sont une conséquence directe de son état tensionnel élevé. Le sujet pense pouvoir à présent mieux cerner son état de stress, qu'il a tendance à sous évaluer par habitude, croyant faire face quoi qu'il arrive alors que c'est finalement le contraire qui se produit en agissant de la sorte. Il se sent dorénavant plus conscient qu'il peut agir en amont, en prévention, avant d'en arriver aux limites du burn out. Il se sent plus efficace au travail et remotivé.

De mon point de vue, cet accompagnement a permis au sujet de diminuer son stress et ainsi l'amener à un état de sérénité, de prise de recul, notamment dans le domaine professionnel. Les séances dédiées au protocole technique réflexe plantaire "troubles mineurs du sommeil" ont permis une régulation des hormones du stress (adrénaline, noradrénaline, cortisol), et de favoriser la production des hormones du bien-être et du sommeil (endorphine, dopamine, sérotonine, mélatonine). De permettre un réajustement du système nerveux autonome (végétatif), en inhibant le système nerveux sympathique et en stimulant le système nerveux parasympathique favorisant la qualité et régularité du sommeil du sujet.

Pour terminer, je formule à Monsieur M. de ne pas hésiter à revenir vers moi dès qu'il en ressentira le besoin ou lors des premiers signes de variation du cycle de sommeil et/ou du niveau de stress. Et de conserver les bienfaits de la réflexologie en continuant une séance de temps à autre, mais de manière plus espacée afin de stabiliser le nouvel équilibre acquis qui reste toutefois fragile suite aux séances que nous venons de terminer.

Je remercie, Monsieur M. de m'avoir donné son accord pour le suivi d'accompagnement. Il a toutefois demandé à ce que ne soient pas mentionnés ici, ni son entreprise, ni son poste de travail exact.

VI/ Bibliographie et références

www.sommeil.org

www.oms.fr

www.larousse.fr

www.cenas.ch

www.inrs.fr

Livrets/support de formation des techniques réflexes de relaxation et stimulation plantaire, palmaire et cranio-faciale d'Elisabeth Breton.