

Nom : TROTTIER

Promotion Année : 2019

Prénom : Carole

Date : Juin 2019

Centre de formation : EEBE Paris- Centre Partenaire d'E.BRETON

Formatrice : Elisabeth Breton

Etude observationnelle

*« Accompagnement d'une personne
en état de stress général par les
Techniques Réflexes de relaxation »*

**TITRE : Accompagnement d'une personne en état de stress général par les
Techniques Réflexes de relaxation**

SOMMAIRE

I – INTRODUCTION : Présentation du sujet

II – LE CADRE DE L'ÉTUDE

III – LES SÉANCES

- Séance 1 : le 1/03/19
- Séance 2 : le 19/03/19
- Séance 3 : le 03/04/19
- Séance 4 : le 24/04/19
- Séance 5 : le 17/05/19

IV – LES RÉSULTATS

- Tableau d'auto-évaluation du Stress
- Fiches STAI
- Synthèse des données
- Forces et faiblesses de l'étude

V – CONCLUSION

VI - BIBLIOGRAPHIE

I – INTRODUCTION

Présentation du sujet

Mme E.H, âgée de 47 ans, est mariée et a 3 enfants.

Auparavant clerc de notaire, elle ne travaille plus depuis 15 ans car ses 2 garçons aînés (16 ans et 14 ans) ont de gros besoins d'attention et d'accompagnement en suivi médical et para-médical, en raison d'une dyspraxie visuo-spatiale et gestuelle. Tous les deux ont un trouble de déficit de l'attention (TDA) et de gros différentiels dans le QI qui entraîne un gros déséquilibre de celui-ci, des difficultés de gestion et beaucoup de stress. Ils sont à la fois très haut dans certains domaines et très bas dans d'autres, ce qui amène une distorsion entre le mental et leur capacité physique. C'est du coup un gros stress : et pour les enfants, et pour la maman.

Elle pratique le jardinage régulièrement et souhaite également se remettre à la natation.

Elle fait régulièrement des massages du corps chez une amie naturopathe, mais n'a jamais reçu de soin en techniques réflexes de relaxation.

Elle évoque que son stress lui procure des douleurs dans le dos, et au niveau des cervicales. Durant le mois de février de cette année, elle est tombée deux fois sur le dos en faisant du ski, ce qui n'a rien arrangé.

Elle a aussi ponctuellement de grosses migraines.

Par ailleurs, elle a été opérée du genou gauche il y a 20 ans, suite à une chute de vélo. Des complications se sont avérées du fait qu'elle ait été recousue avec l'oubli d'un petit caillou dans la plaie, et a dû être réopérée 5 ans après. Depuis, tout va mieux.

De plus, elle a un dérèglement hormonal dû essentiellement à un dysfonctionnement surrénal qui entraîne un problème de thyroïde. Elle ne suit plus de traitement en ce moment.

Elle retourne chez son médecin en phytothérapie au mois d'Avril pour éventuellement reprendre un traitement pour ce problème.

Elle rajoute qu'elle est extrêmement fatiguée, et qu'elle se sent parfois je cite « vieille ». Elle a un rythme de vie qui n'est pas très reposant. Son mari travaille beaucoup, elle se couche souvent tard et tous les deux aiment sortir en soirée.

Elle appréhende beaucoup les devoirs des enfants, les soirées planifiées qui entraînent un coucher tardif.

Elle m'avoue que si elle se couche trop tard, elle a le plus souvent du mal à s'endormir mais heureusement ses nuits sont réparatrices et elle ne se réveille que très rarement durant son sommeil.

Les objectifs de l'étude :

Recherche de la détente, du mieux-être car E.H est une personne stressée.

II – LE CADRE DE L'ÉTUDE

Au vu du contexte présenté par E.H, je lui propose de l'accompagner sur 5 séances de techniques réflexes de relaxation pour lui permettre de :

- Se détendre, réduire son état de vigilance et donc son axe de stress
- Mieux gérer son stress et la fatigue quotidienne

Ces techniques ont en effet pour vocation de favoriser la prévention et la gestion du stress.

L'objectif étant de lui améliorer sa qualité de vie en réduisant son stress au quotidien et également de diminuer ses migraines.

Les 5 séances auront lieu du 1^{er} Mars 2019 au 17 Mai 2019.

Les outils utilisés :

- Le tableau d'auto-évaluation du stress, où E.H a évalué son état de stress avant et après chaque séance, sur une échelle de 1 (minimum) à 10 (maximum).
- Les fiches STAI, qui reflètent l'état psychique, le niveau d'angoisse et d'anxiété de E.H, avant et après la séance, et cela pour la première et 5^{ème} séance.

III – LES SÉANCES

SÉANCE 1 : vendredi 01/03/19

Technique utilisée : « **Technique réflexe de relaxation plantaire** »

La séance a lieu en début d'après-midi, à 14h.

Elle se déroule au domicile de E.H, où j'installe ma table de massage dans son salon.

E.H est tendue et appréhende le week-end qui arrive : gestion des devoirs des enfants, et 2 soirées de prévues entre amis.

Utilisation des fiches STAI pour la première séance.

Niveau de stress / tension avant le soin : 5/10

Durant le soin, E.H est silencieuse tout du long et ferme les yeux.

Elle a des respirations plus prononcées par moment.

Niveau de stress / tension après le soin : 2/10

Suite à la séance, E.H me dit être très détendue et qu'elle avait envie d'aller se coucher.

Elle a beaucoup apprécié la première manœuvre du soin qui étire simultanément les gaines musculaires du pied.

Elle notifie également que les pressions sont justes comme il faut, que c'était parfait.

Ainsi, les résultats obtenus peuvent laisser supposer qu'il y a eu un réel relâchement.

Les jours suivants : Une détente qui a duré dans la journée du soin, mais pas au delà.

De nouveau des tensions cervicales le lendemain, le quotidien a repris le dessus.

SÉANCE 2 : mardi 19/03/19

Technique utilisée : « **Technique réflexe de relaxation plantaire** »

La séance a lieu en fin de matinée, à 11h.

Elle se déroule au domicile de E.H, où j'installe ma table de massage dans son salon.

E.H est énervée, surexcitée, « pile électrique », par le Printemps qui arrive. Elle dort moins, elle a un emploi du temps très chargé, notamment par les récoltes et semis à faire pour les beaux jours à venir.

Niveau de stress / tension avant le soin : 4/10

Durant le soin, E.H est moins dans la détente, a du mal à apprécier le soin.

Pas de « lâcher prise ». Elle me dit également avoir eu froid lors du soin de la deuxième jambe.

Niveau de stress / tension après le soin : 2,5/10

Les jours suivants : Pas de ressentis particuliers.

Elle se sent particulièrement fatiguée, lié au manque de sommeil et aussi au changement d'heure. Elle vient de terminer une cure de 3 semaines de sève de bouleau qui était censée lui donner une énergie incroyable. Cela l'a effectivement bien nettoyé au niveau des intestins, mais elle suppose que la cure n'a pas été assez suffisante et trop courte en temps.

SÉANCE 3 : mercredi 03/04/19

Technique utilisée : « **Technique réflexe de relaxation palmaire** »

La séance a lieu en début de matinée, à 9h.

Elle se déroule au domicile de E.H, où j'installe ma table de massage dans son salon.

E.H n'est pas trop stressée mais a toujours des tensions dans le haut du dos, elle n'arrive pas à être complètement détendue.

Niveau de stress / tension avant le soin : 4/10

Durant le soin, E.H arrive à se détendre et parfois tombe dans un sommeil léger.

Niveau de stress / tension après le soin : 2,5/10

Suite au soin, E.H me dit avoir préféré le côté droit au côté gauche pour la bonne raison que lorsque j'ai fait les manœuvres sur le second bras (le gauche), elle a eu froid. Mais malgré cela, elle dit tout de même avoir préféré dans l'ensemble le côté droit, elle ne l'explique pas. Le soin n'a pas supprimé ses tensions au niveau du cou, par contre elle s'est sentie complètement détendue sur le haut du crâne. Elle a beaucoup apprécié les pressions « fortes » dans les mains, ainsi que le drainage réflexe tissulaire des bras.

Elle m'avoue quelle aurait souhaité durant la séance se mettre en « boule », en position foetale.

Les jours suivants : E.H a très bien dormi la nuit qui a suivi le soin, mais au-delà de 2 jours, elle n'a plus ressenti les bienfaits.

SÉANCE 4 : mercredi 24/04/19

Technique utilisée : « **Technique réflexe de relaxation faciale et crânienne** »

La séance a lieu en début de matinée, à 9h.

Elle se déroule au domicile de E.H, où j'installe ma table de massage dans son salon.

E.H me sensibilise sur le fait qu'elle a mal très facilement aux cervicales. Actuellement, elle a quelques douleurs mais notifie qu'il ne faut pas la toucher sur un point spécifique dans la nuque. Elle a peur que le soin lui réveille certaines douleurs. Elle me révèle également qu'un diagnostic au niveau de ses migraines a été fait et concluant à des migraines mécaniques.

Niveau de stress / tension avant le soin : 4/10

Durant le soin, E.H a beaucoup apprécié les massages du visage.

J'ai adapté le protocole en fonction de sa demande et ainsi j'ai pris soin de ne pas faire de manœuvres de rotation de la nuque et de la tête.

Niveau de stress / tension après le soin : 2/10

Elle me dit avoir fait le vide dans sa tête durant le soin, et cela lui a fait du bien. C'est une vraie coupure de son rythme de vie qui est ressourçante.

E.H a cependant toujours mal à la nuque mais elle se sent malgré tout détendue à la fin de la séance. Elle me dit qu'elle ira bien dormir.

Elle a prochainement RDV chez son ostéopathe.

Les jours suivants :

E.H a ressenti encore quelques douleurs aux cervicales durant les 2-3 jours qui ont suivis la séance mais ensuite cela allait beaucoup mieux.

Bonne détente. Elle a bien dormi les nuits suivantes.

SÉANCE 5 : vendredi 17/05/19

Technique utilisée : « **Technique réflexe de relaxation plantaire** »

La séance a lieu en début d'après-midi, à 14h.

Elle se déroule au domicile de E.H, où j'installe ma table de massage dans son salon. A la demande de E.H, nous faisons de nouveau le protocole réflexe de relaxation plantaire.

Aujourd'hui, E.H n'est pas trop stressée mais se sent fatiguée.

Niveau de stress / tension avant le soin : 3/10

Durant le soin, E.H est détendue et pense avoir été dans une ou deux phases d'endormissement tout en restant à l'écoute de ce que je faisais. Un véritable moment de détente, de repos total rien que pour elle, comme lors de la première séance.

Niveau de stress / tension après le soin : 1/10

E.H adore ce soin. C'est, selon elle, celui qui lui a procuré le plus de détente durant toutes les séances. Elle a envie d'aller se coucher.

Etant donné qu'elle n'était pas trop stressée avant le soin, elle a vraiment senti qu'elle a pleinement profité du soin.

IV – LES RÉSULTATS

Dans le cadre d'un programme d'accompagnement, il est intéressant de proposer à la personne différentes techniques de mesure et d'auto-évaluation et graduation de son stress. Cette prise de conscience lui permet au fur à mesure de constater les bienfaits des séances sur son état général.

- **TABLEAU D'AUTO-ÉVALUATION DU STRESS**

Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

En début et fin de séance, j'ai demandé à H.E d'évaluer son stress sur une échelle de 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum ».

Voici une synthèse des notes données par H.E au cours des 5 séances :

Nom/prénom (initiales) : **H.E**

Sexe : **F**

Age : **47**

soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> 10	1. Aucun 2. Satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> 10
<u>Date</u> : 01/03/19 _____ : Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	2
<u>Date</u> : 19/03/19 _____ : Technique réflexe de relaxation plantaire	4	2	2,5
<u>Date</u> : 03/04/19 _____ : Technique réflexe de relaxation palmaire	4	3	2,5
<u>Date</u> : 24/04/19 _____ : Technique réflexe de relaxation crânio- faciale	4	3	2
<u>Date</u> : 17/05/19 _____ : Technique réflexe de relaxation plantaire	3	4	1

Au vu du tableau d'auto-évaluation, on observe que le niveau de stress et tension a diminué au fur et à mesure des séances.

La répétition des soins renforce l'axe de récompense et diminue les sécrétions des hormones du stress et ainsi ne génèrent plus une sur-stimulation du système nerveux, essentiel dans les cycles veille/sommeil et les autres systèmes du corps.

• **FICHES STAI**

1^{ÈRE} SÉANCE

AVANT : 01/03/19

APRÈS : 01/03/19

STAI Forme Y-A ETAT

INITIALES H.E.				
SEXE : F AGE: 47	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1- Je me sens calme			X	
2- Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3- Je me sens tendu(e), crispé(e)			X	
4- Je me sens surmené(e)			X	
5- Je me sens tranquille, bien dans ma peau		X		
6- Je me sens ému(e), 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 la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14- Je me sens indécis(e)		X		
15- Je suis décontracté(e), détendu(e)		X		
16- Je suis satisfait(e)			X	
17- Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			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	

STAI Forme Y-A ETAT

INITIALES : H.E.				
SEXE : F AGE : 47	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1- Je me sens calme				X
2- Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3- Je me sens tendu(e), crispé(e)				X
4- Je me sens surmené(e)				X
5- Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6- Je me sens ému(e), 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 la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14- Je me sens indécis(e)		X		
15- Je suis décontracté(e), détendu(e)				X
16- Je suis satisfait(e)				X
17- Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	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

5^{ÈME} SÉANCE

AVANT : 17/05/19

APRÈS : 17/05/19

STAI Forme Y-A ETAT

INITIALES : H.E.				
SEXE : F AGE : 47	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1- Je me sens calme			X	
2- Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X	
3- Je me sens tendu(e), crispé(e)		X		
4- Je me sens surmené(e)			X	
5- Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6- Je me sens ému(e), 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 la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14- Je me sens indécis(e)		X		
15- Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16- Je suis satisfait(e)			X	
17- Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			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	

STAI Forme Y-A ETAT

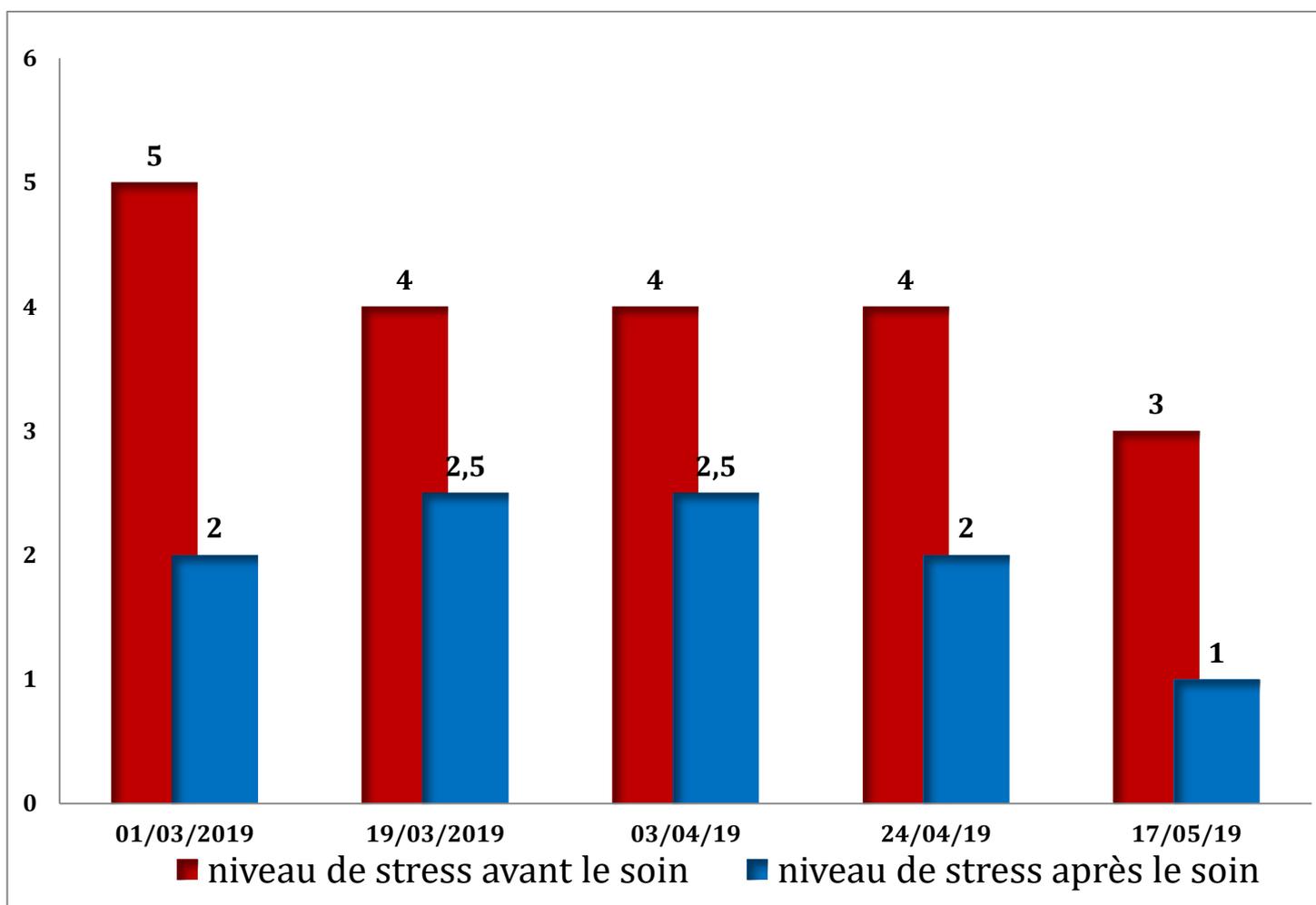
INITIALES : H.E.				
SEXE : F AGE : 47	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1- Je me sens calme				X
2- Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3- Je me sens tendu(e), crispé(e)	X			
4- Je me sens surmené(e)		X		
5- Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6- Je me sens ému(e), bouleversé(e), 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 la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14- Je me sens indécis(e)		X		
15- Je suis décontracté(e), détendu(e)				X
16- Je suis satisfait(e)				X
17- Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	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

Cet outil de questionnement du sujet, lors de la 1^{ère} et 5^{ème} séance, permet de mettre en avant l'évolution du fonctionnement cognitif du cerveau d'E.H.

Au regard de ces deux évaluations, on remarque l'amélioration du mieux-être d'E.H : les réponses aux questions sont plus positives et précises après les séances, ce qui reflète une amélioration de son état d'esprit.

- **SYNTHÈSE DES DONNÉES**

GRAPHIQUE - EVALUATION DU STRESS RESSENTI



On peut observer un niveau de stress plus important à la 1^{ère} séance puis une stagnation aux 3 séances suivantes pour enfin constater une baisse à la 5^{ème} séance.

A la fin de chaque soin, un état de détente et de mieux-être est systématiquement constaté.

- **FORCES ET FAIBLESSES DE L'ETUDE**

Ces 3 mois de suivi protocolaire ont permis à E.H de diminuer son stress et de prendre conscience qu'elle a besoin de se relaxer et prendre plus souvent du temps pour elle.

Cet accompagnement lui a apporté de la détente, ce qu'elle avait très peu dans son quotidien.

Son stress est toujours là mais elle applique aujourd'hui quelques petits rituels de bien-être dès qu'elle le peut, comme de l'auto-relaxation. Elle apprécie grandement.

V – CONCLUSION

La relaxation par les techniques réflexes a apporté un réel bien-être à E.H.

Nous pouvons conclure sur le fait qu'une régularité et une répétition des séances de techniques réflexes de relaxation permettent une diminution des désagréments engendrés par le stress et ainsi un meilleur sommeil, de l'apaisement et une détente plus profonde.

Je tiens à remercier E.H de m'avoir permis de réaliser ce cas d'étude.

VI – BIBLIOGRAPHIE

« *Réflexologie pour la forme et le bien-être* », Ed. Vie, 2014 – Elisabeth BRETON

« *Gestion du Stress* » - support de cours (Centre de Formation Elisabeth BRETON)

« *Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire* » - support de cours

« *Techniques Réflexes de Relaxation palmaire* » - support de cours

« *Techniques Réflexes de Relaxation Crânio-Faciale* » - support de cours