

Nom : MICHEL

Promotion Année : 2019

Prénom : Franck

Date : 07/09/2019

Centre de formation : EEBE – PARIS en partenariat avec le Centre E.BRETON

Formatrice : Elisabeth Breton

## Etude observationnelle

« ***Dépression nerveuse - anxiété par les techniques réflexes de relaxation*** »

## SOMMAIRE

<b>1 - Introduction : Présentation du sujet .....</b>	<b>3 - 4</b>
<b>2 – Séances .....</b>	<b>4 - 6</b>
Séance 1 : 01/08/19.....	4
Séance 2 : 10/08/19.....	5
Séance 3 : 21/08/19.....	5
Séance 4 : 30/08/19.....	6
Séance 5 : 05/09/19.....	6
<b>3 – Résultats .....</b>	<b>7 - 11</b>
Fiches STAI.....	7 - 9
Tableau d'auto-évaluation du Stress.....	10 -11
Synthèse.....	11
Forces et faiblesses de l'étude.....	11
<b>4 – Conclusions .....</b>	<b>12</b>

## 1 - Présentation de la personne :

Madame DG est retraitée âgée de 82 ans. Cette personne a subi différentes interventions chirurgicales durant sa jeunesse : extraction de la thyroïde et du rein gauche cela explique peut-être aussi son sur poids de 97kg.

DG a fait 3 AVC.

DG est une femme très dépressive et anxieuse suite en outre au décès de son frère, de sa sœur et de sa mère. Elle est consciente de ses nombreuses pathologies qui l'handicapent sévèrement.

Ses différents problèmes de santé sont :

- L'hypertension
- une paralysie faciale du visage sur tout le côté gauche = sa bouche déformée perturbe sa façon de parler
- Œdème dans les jambes
- Myopathie (nécrose des tissus musculaires) des membres inférieurs
- Perte d'équilibre = DG est obligée de se déplacer avec un « déambulateur »
- Diabète : type 2
- A perdu ses cheveux
- Troubles de la mémoire
- Troubles urinaires
- Troubles de la constipation

Suite à tous ses handicaps DG reste totalement inactive et pratiquement assise toute la journée à lire et regarder la télé ou ruminer.

Voici la liste des médicaments prescrits à DG:

- **Sulbutiamine** : est une molécule dérivée de la vitamine B1 (thiamine). Elle est utilisée comme psychostimulant non-amphétaminique, notamment en cas de trouble de la mémoire et d'asthénie

- **Cholécalciférol** : est une forme de vitamine D, également appelée **vitamine D<sub>3</sub>**. La vitamine D<sub>3</sub> est un sécostéroïde plutôt parent de la testostérone, du cholestérol et du cortisol.

- **Toviaz Fesoterodine fumarate** : est utilisé chez les adultes souffrant d'hyperactivité vésicale afin de traiter les symptômes de la maladie: pollakiurie (besoin fréquent d'uriner), impériosité urinaire (besoin soudain d'uriner) et incontinence urinaire par impériosité (insuffisance soudaine du contrôle de l'émission d'urine).

- **Insuline glargine et glusine** : L'insuline est une hormone sécrétée par les cellules du pancréas dont le taux de sécrétion est régulé par la glycémie, le glucagon, l'hormone de croissance. Son dosage est étudié dans l'évaluation de l'équilibre glycémique (sucre dans le sang).

- **L'acide acétylsalicylique** : appartient au groupe des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ayant des propriétés antalgiques, antipyrétiques et anti-inflammatoires. Son mécanisme d'action repose sur l'inhibition irréversible des enzymes cyclo-oxygénase impliquées dans la synthèse des prostaglandines. L'acide acétylsalicylique inhibe également l'agrégation plaquettaire en bloquant la synthèse plaquettaire du thromboxane A2

- L'**amlodipine** est un antagoniste des canaux calciques de type L (responsables de la contraction des muscles lisses) à longue action, utilisé comme antihypertenseur et pour le traitement de l'angine de poitrine.

- **Valsartan** : utilisé dans l'insuffisance cardiaque et l'hypertension artérielle.

- **Férosémide** : C'est un diurétique qui appartient à la famille des diurétiques de l'anse, dont l'action est puissante et rapide. Il appartient par ailleurs à la famille chimique des sulfamides. Il est utilisé dans le traitement de l'hypertension artérielle et des œdèmes liés à une insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale.

- **Metforme chlorhydrate** : Traitement du diabète de type 2, en particulier en cas de surcharge pondérale, lorsque le régime alimentaire et l'exercice physique ne sont pas suffisants pour rétablir l'équilibre glycémique.

- **Macrogol** est une substance laxative qui s'utilise par voie orale pour provoquer un amollissement des selles de façon à faciliter leur expulsion

## 2 - Séances :

DG et sa fille m'ont donné leur accord pour recevoir 5 séances de techniques réflexe de relaxation.

Les 5 séances auront lieu entre le 01/08/19 et le 05/09/19.

### 1<sup>er</sup> séance : 01/08/2019

Nous avons effectué la première séance dans mon cabinet vers 16h00.

Avant de commencer la séance comme DG est diabétique nous avons effectué une 1ère prise de son taux de glycémie : avant la séance 1,73 – après séance : 1,61 – son taux est descendu de 0,14

Protocole effectué = technique réflexe de **relaxation plantaire**

Auto-évaluation en début de séance : 8/10

Auto-évaluation en fin de séance : 4/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame DG a eu de longs moments d'endormissement. Les résultats du test de l'échelle STAI renforcent mon observation que les réponses de Madame DG étaient plus réactives, sa voix m'a paru plus claire et plus audible – l'esprit beaucoup plus vif en fin de séance.

Madame DG m'a souligné que le massage avait soulagé ses jambes lourdes.

### **2<sup>eme</sup> séance : 10/08/2019**

Nous avons effectué la deuxième séance dans mon cabinet vers 16h.

Avant de commencer la séance comme DG nous avons effectué une 1ère prise de son taux de glycémie avant la séance : 1,58 – après séance : 1,37 – son taux est descendu de 0,21 elle n'a pas eu de piqûre d'insuline le soir car son taux est descendu en dessous de 1,30

Protocole effectué = technique réflexe de **relaxation palmaire**

Auto-évaluation en début de séance : 7/10

Auto-évaluation en fin de séance : 6/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame DG a eu de longs moments d'endormissement.

### **3<sup>eme</sup> séance : 21/08/2019**

Nous avons effectué la troisième séance dans mon cabinet vers 16h.

Avant de commencer la séance comme DG nous avons effectué une 1ère prise de son taux de glycémie avant la séance : 1,51 – le seconde après séance : 1,28 – son taux est descendu de 0,23 elle n'a pas eu de piqûre le soir car son taux est descendu en dessous de 1,30

Protocole effectué = technique réflexe de **relaxation faciale et crânienne**

Auto-évaluation en début de séance : 6/10

Auto-évaluation en fin de séance : 4/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame DG a eu de moins longs moments d'endormissement.

J'ai pu observer que Madame DG avait les traits du visage beaucoup plus détendus – c'est à dire que sa paralysie faciale côté gauche paraissait moins prononcée, cette observation est renforcée par la réflexion de DG qui me dit avoir eu la sensation de détente sur ce même côté.

#### **4<sup>eme</sup> séance : 30/08/2019**

Nous avons effectué la quatrième séance dans mon cabinet vers 16h. Avant de commencer la séance comme DG nous avons effectué une 1ère prise de son taux de glycémie avant la séance : 1,35 – le seconde après séance : 1,11 – son taux est descendu de 0,24 elle n'a pas eu de piqûre le soir.

Protocole effectué = technique réflexe de **relaxation plantaire**

Auto-évaluation en début de séance : 6/10

Auto-évaluation en fin de séance : 5/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame DG a eu de longs moments d'endormissements.

#### **5<sup>eme</sup> séance : 05/09/2019**

Nous avons effectué la cinquième séance dans mon cabinet vers 16h.

Avant de commencer la séance comme DG nous avons effectué une 1ère prise de son taux de glycémie avant la séance : 1,72 – le seconde après séance : 1,54 – son taux est descendu de 0,18 elle n'a pas eu de piqûre le soir car son taux est descendu en dessous de 1,30

Protocole effectué = technique réflexe de **relaxation faciale et crânienne**

Auto-évaluation en début de séance : 7/10

Auto-évaluation en fin de séance : 5/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame DG a eu moins de moments d'endormissements.

Après la séance le teint de DG paraissait plus frais, plus coloré probablement dû à une meilleure circulation sanguine. DG aime bien se protocole car elle dit que cela lui détend le visage (surtout le côté gauche celui de sa paralysie faciale). La fille de DG me dit que cela fait plusieurs jours que DG a des problèmes de constipation en ce moment.

### **3 – Résultats**

#### **- Outils :**

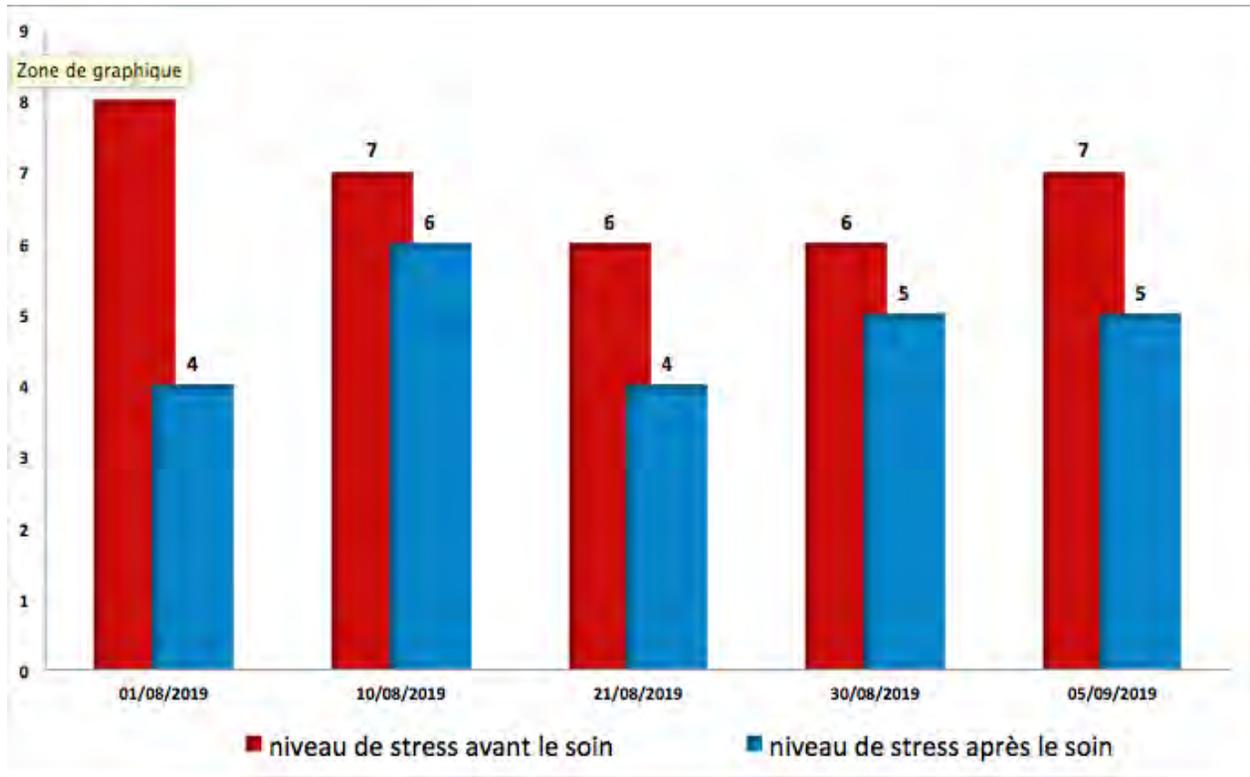
Le tableau d'auto-évaluation du stress et les fiches STAI seront utilisés.

L'histogramme d'auto-évaluation du stress/tension, met en évidence que la relaxation réflexe était un bon choix pour aider DG à être moins anxieuse et moins stressée et lui permettre de bien se détendre.

**TABLEAU de satisfaction**

**Nom/prénom (initiales) : DG    Sexe : F    Age : 82**

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
<b>1<sup>ère</sup> séance</b> Date : 01-08-2019  <b>Protocole effectué :</b> Technique de relaxation réflexe plantaire	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	- beaucoup dormi - esprit plus vif après séance
<b>2<sup>ème</sup> séance</b> Date : 10-08-2019  <b>Protocole effectué :</b> Technique de relaxation réflexe palmaire	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	- beaucoup dormi - petite douleur à épaule droite
<b>3<sup>ème</sup> séance</b> Date : 21-08-2019  <b>Protocole effectué :</b> Technique de relaxation réflexe faciale et crânienne	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	- moins dormi - visage plus détendu
<b>4<sup>ème</sup> séance</b> Date : 30-08-2019  <b>Protocole effectué :</b> Technique de relaxation réflexe plantaire	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	- beaucoup dormi
<b>5<sup>ème</sup> séance</b> Date : 05-09-2019  <b>Protocole effectué :</b> Technique de relaxation réflexe faciale et crânienne	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	- moins dormi - visage plus détendu teint plus frais et coloré (meilleure circulation)



On voit l'évolution entre la première et la dernière séance, le niveau de stress, d'anxiété ont diminué après chaque séance.

La fiche STAI FORME Y-A ETAT est une échelle de l'état d'anxiété qui reflète l'état émotionnel actuel ce qui permet d'évaluer la nervosité et l'inquiétude du patient lors de la séance. Cet outil de gestion du stress montre ici, la nette évolution du fonctionnement cognitif du cerveau de DG., questionné avant/après la première afin de mettre en évidence la capacité de discernement de son ressenti. On constate une perception émotionnelle plus tranchée et jugement plus clair.

ECHELLE STAI Forme Y-A ETAT					
1ere séance : technique réflexe relaxante : le 01/08/2019		AVANT			
NOM : D                                  PRENOM :G					
Initiales					
Sexe	Age	non	plutôt non	plutôt oui	oui
					X
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"se", irritable			X		
13. J'ai la frousse, j'ai la trouille(j'ai peur)			X		
14. je me sens indécis"e"				X	
15. Je suis décontracté"e", détendu"e"			X		
16. Je me sens satisfait"e"			X		
17. Je suis inquiet"e", soucieux"se"					X
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté"e", dérouté"e"				X	
19. Je me sens solide, posé"e", pondéré"e", réfléchi"e"			X		
20. Je me sens de bonne humeur, aimable			X		

ECHELLE STAI Forme Y-A ETAT					
1ere séance : technique réflexe relaxante : le 01/08/2019		APRES			
NOM : D                                  PRENOM : G					
Initiales					
Sexe	Age	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"se", irritable			X		
13. J'ai la frousse, j'ai la trouille(j'ai peur)		X			
14. Je me sens indécis"e"		X			
15. Je suis décontracté"e", détendu"e"					X
16. Je me sens satisfait"e"					X
17. Je suis inquiet"e", soucieux"se"			X		
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté"e", dérouté"e"			X		
19. Je me sens solide, posé"e", pondéré"e", réfléchi"e"				X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X	

## Synthèse

Graphique permettant de voir l'évolution du stress entre la 1ère et la dernière séance.

### 3 - Force et faiblesses de l'étude

Durant tout le mois d'août de suivi, les séances ont permis à DG de se détendre et de moins s'angoisser.

Bien qu'il soit difficile de quantifier les effets de la relaxation sur ce sujet, j'ai pu constater chez Madame DG, lors de la technique réflexe de relaxation faciale et crânienne, l'apaisement des traits de son visage, une déformation moins prononcée sur le côté gauche de sa paralysie faciale, autant de caractéristiques qui laissent à penser que ces protocoles lui ont été bénéfiques. Elle a elle-même signifié que cela lui avait fait du bien.

Mais ce qui retient surtout mon attention c'est qu'à la fin de chaque séance le taux de glycémie de DG a diminué, a poursuivi sa baisse plus tard après la séance et est passé en dessous du seuil de 1,30 évitant ainsi une piqûre d'insuline.

#### **4 - Conclusion :**

Les techniques réflexes de relaxation ont apporté un réel bien être et une détente à DG. Le fait qu'elle soit satisfaite des résultats et qu'elle veuille revenir aux séances est aussi un signe encourageant.

Par ailleurs la simple prise en charge d'une personne malade via ces techniques procure déjà un réconfort physique et psychologique important.

La relaxation ne peut bien sûr pas se substituer à un traitement médical classique, mais elle constitue souvent un complément intéressant sous forme d'un soin de support ou d'un soin de confort.

DG a donné son accord pour l'écriture et la diffusion de ce cas d'étude.