

DHENIN

PROMOTION RFL3 2019

Aurélié

Centre de formation : LSBE – TROYES partenaire du centre E. Breton

Formatrice : Élisabeth Breton

ETUDE OBSERVATIONNELLE

« Techniques réflexes de relaxation palmaire visant à améliorer les troubles du sommeil et la tension nerveuse »

SOMMAIRE

Introduction

I - [Présentation du sujet](#)

II – [Réflexion](#)

1. Les troubles du sommeil
2. Tensions nerveuses

III - [Objectifs et prise en charge](#)

IV - [Les séances et protocoles](#)

séance 1 : 11/03/19
séance 2 : 01/04/19
séance 3 : 22/04/19
séance 4 : 13/05/19
séance 5 : 03/06/19

V – [Résultats](#)

Tableau d'évaluation du stress
Graphique sur l'évolution du stress
Fiches STAI Forme Y-A ETAT (avant et après la 1ère séance)

Conclusion

Liens internet et bibliographie

Introduction

La sensibilisation au stress et à ses conséquences est aujourd'hui devenue incontournable car plus de 75% de nos problèmes de santé peuvent y être liés ainsi qu'à la tension nerveuse.

Selon la théorie de l'évaluation cognitive de Lazarus et Folkman, le stress est un processus à double sens. Cela dépend de l'existence de facteurs de stress dans l'environnement et la réaction d'un individu soumis à ces mêmes facteurs. Ce qui nous conduit à l'évaluation cognitive. Réussir à minimiser, tolérer ou éliminer le facteur de stress et son effet lorsque la menace est moindre.

I – Présentation du sujet

Mr R. a 46 ans, il est commerçant, sportif, fait du footing, du cardio dans une salle de sport 2 fois par semaine, prend des cours de peinture tous les lundis, fait du yoga tous les jeudis soirs. Il vit seul et n'a pas d'enfant. Il a une alimentation équilibrée et porte une grande attention aux produits qu'il consomme. Tous les midis, il fait 20 mn de méditation grâce à une application smartphone qu'il utilise depuis 3 ans.

Malgré cette hygiène de vie remarquable, il souffre de troubles du sommeil et d'anxiété. Il se plaint également de tensions au niveau du dos .

Mr R. dirige deux boutiques avec 4 employés. Qui connaît le commerce sait que l'activité est toujours en dents de scie et même si son activité fonctionne bien, il subit toujours des périodes de stress. Mr R. est de nature anxieuse et appréhende assez mal les périodes où l'activité est très calme.

Depuis 6 ans, la qualité de son sommeil en est altérée. Il prend systématiquement avant de s'endormir un complément alimentaire à base de plantes mais aussi de mélatonine traditionnellement utilisé pour réduire les troubles mineurs de l'anxiété légère et du sommeil (dans son cas les insomnies).

II – Réflexion

Le stress peut avoir des répercussions sur de nombreux troubles, maladies, douleurs, tensions... Dans cette étude, il est question de troubles du sommeil, plus précisément les insomnies ainsi que la tension nerveuse.

1. Les troubles du sommeil

L'insomnie augmente avec l'âge et 40% des gens ont des problèmes d'endormissement ou de qualité du sommeil.

Le niveau de stress que l'on peut subir durant la journée a des effets directs sur le sommeil. Il est nécessaire de récupérer la nuit pour préserver le système immunitaire et trouver les ressources nécessaires pour être opérationnel le lendemain.

A long terme, les insomnies peuvent avoir des répercussions sur la santé.

Si le stress entraîne un mauvais sommeil, mal dormir augmente la sensibilité émotionnelle et l'anxiété. Nous sommes face à un cercle vicieux.

2. Tensions nerveuses

Elles sont le plus souvent générées par le stress ou l'anxiété, ce sentiment d'inconfort ou de peur secondaire parfois excessive. Cette façon d'anticiper des difficultés avant même que les problèmes ne soient survenus, ou avant même que le sujet ait repéré précisément ce qu'il redoute.

L'état anxiogène crée des tensions. Une sensation de lourdeur, de fatigue, on se rédie, on se crispe, qui n'a jamais dit dans sa vie « j'en ai plein le dos » !

Pour prévenir ces désagréments, il est essentiel d'entretenir un état de santé et de bien-être.

III – Objectifs et prise en charge

M R.C souhaiterait réduire sa consommation de mélatonine et compléments alimentaires destinés à améliorer sa qualité de sommeil.

Il présente souvent des douleurs posturales et musculaires dorsales qui selon son médecin, seraient la cause de son anxiété chronique. Les techniques réflexes de relaxation palmaire sont bénéfiques pour soulager les tensions musculaires elles vont aussi aider à améliorer la qualité de son sommeil. Nous avons convenu de débiter par 6 séances de relaxation réflexe palmaire.

IV - Les séances et protocoles

Les séances se passeront chez Mr C.R le lundi en fin de journée, toutes les 3 semaines, sans stimuli, dans une pièce sombre et au calme.

Une évaluation du stress avant et après chaque séance sera effectuée ce qui permettra d'avoir un comparatif tout au long de ce suivi.

L'échelle de STAI Y-A ETAT qui évalue les sentiments d'appréhension, la tension, la nervosité et l'inquiétude que le sujet ressent au moment de la consultation sera effectuée en début et fin de première séance pour comparer l'état d'anxiété avant et après les techniques réflexes de relaxation palmaire.

Lors de chaque séance, un bilan de santé général sera effectué afin de s'assurer que mon sujet ne présente aucune contre-indication pour recevoir les techniques réflexes de relaxation palmaire.

- **Première séance :**

Outils utilisés :

- **Échelle STAY Y-A ETAT** avant et après cette 1ère séance

Résultat : Après la séance, on obtient une diminution du degré d'anxiété avec une

obtention plus nette des réponses.

[Score avant la séance](#) : **45** (36 à 45 degré faible d'anxiété)

[Score après la séance](#) : **25** (< ou = 35 degré très faible d'anxiété)

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **6/10**

Niveau de stress **après** la séance : **3/10**

[Durée du protocole](#) : 45mn

[Observations en fin de séance](#) : Il se sent plus détendu.

- **Deuxième séance** :

Je retrouve C.R fatigué. Il ressent une tension musculaire au niveau des trapèzes. Les deux dernières semaines ont été chargées. Il a pris de la mélatonine 2 ou 3 fois la 1ère semaine uniquement.

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **5/10**

Niveau de stress **après** la séance : **2/10**

[Durée du protocole](#) : 45mn

[Observations en fin de séance](#) : Il se sent fatigué.

- **Troisième séance** :

C.R me confit qu'avec le conseil de son médecin, il a changé de complément alimentaire avec une dose plus faible de mélatonine pour essayer de stopper progressivement. Il sent une légère tension dorsale.

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **5/10**

Niveau de stress **après** la séance : **2/10**

[Durée du protocole](#) : 45mn

[Observations](#) : il se sent détendu.

- **Quatrième séance :**

Je retrouve C.R plutôt détendu, ces derniers temps, il arrive à faire des nuits récupératrices de 7h. Il ne se plaint d'aucune douleur.

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **4/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

[Durée du protocole](#) : 45mn

[Observations](#) : Il ne me fait part d'aucune observation.

- **Cinquième séance :**

C.R dort bien ces derniers temps mais il n'a pas totalement stoppé les compléments alimentaires à base de mélatonine. Cependant, il a réduit considérablement les doses. Pas de douleur dorsale.

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **3 /10**

Niveau de stress **après** la séance : **1 /10**

[Durée du protocole](#) : 45mn

[Observations](#) : Il se sent relaxé.

V – Résultats

Graphiques sur l'évolution du stress et du degré d'anxiété

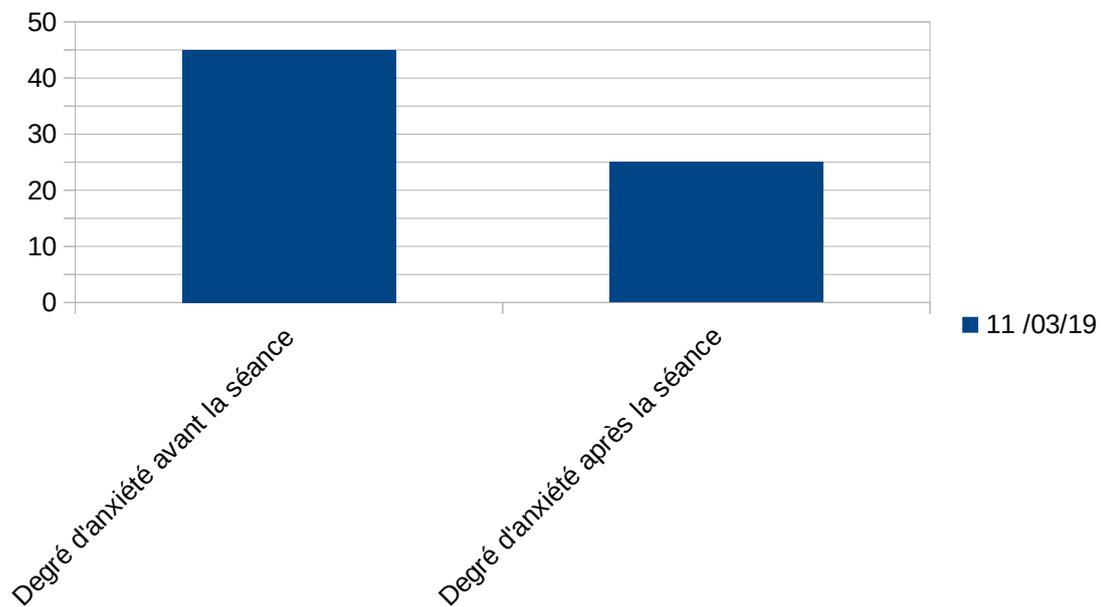
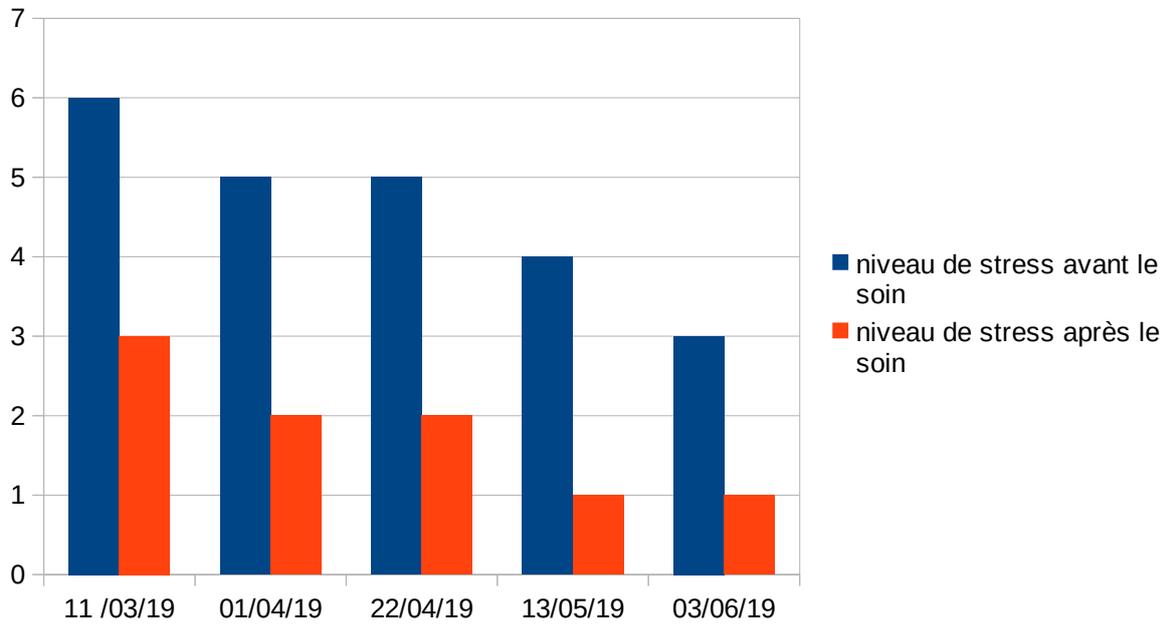


Tableau de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : C.R **Sexe :** Homme **Age :** 46 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT AVANT soin *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT APRES soin *De 1 à 10	OBSERVATIONS
1^{ère} séance Date : 11/03/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe palmaire	6	3	3	Il se sent plus détendu après la séance
2^{ème} séance Date : 01/04/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe palmaire	5	4	2	Il se sent fatigué Tension au niveau trapèzes
3^{ème} séance Date : 01/04/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe palmaire	5	3	2	Il se sent détendu Légère tension au niveau du dos
4^{ème} séance Date : 13/05/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe palmaire	4	3	1	Pas de douleur dorsale
5^{ème} séance Date : 03/06/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe palmaire	3	4	1	Il se sent relaxé Pas de douleur

***De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum »**

Échelle réalisée **avant** la 1ère séance

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : R

Sexe : Homme

Age : 46 ans

Prénom : c

Date : 03/06/19

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	3
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	3
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	3
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					45

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Sexe : Homme

Age : 46 ans

Nom : R

Prénom : C

Date : 03/06/19

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					25

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Échelle réalisée à la fin de la 1ère séance

Conclusion

Les résultats du graphique de l'autoévaluation du stress avant et après chaque séance, démontrent une meilleure gestion du stress.

Une amélioration progressive de la qualité de sommeil de mon sujet peut aussi se constater par son témoignage.

C.R n'a pas stoppé la mélatonine mais il continue de diminuer progressivement la dose.

Les douleurs dorsales dues à la tension nerveuse que mon sujet présentait au début des séances se sont amoindries au cours de ce suivi.

Il souhaite poursuivre les séances. J'adapterai mon potentiel d'action en techniques réflexes de stimulation.

Je tiens à remercier Mr C.R qui m'a permis de réaliser cette étude observationnelle.

Liens internet et bibliographie

Réflexologie pour la forme et le bien-être – Élisabeth Breton

Relaxation réflexe palmaire – Élisabeth Breton

Le guide pratique de la médecine anti-âge – Dr Claude Dalle

La gestion du stress – Eric Marlien

<http://m.psycom.org/Espace-Presse/Sante-mentale-de-A-a-Z/troubles-du-sommeil>