

**Christine BLAREAU**

PROMOTION : 2017  
Centre de formation Elisabeth Breton

## ETUDE OBSERVATIONNELLE

**Apport de la Réflexologie dans les troubles fonctionnels dus au stress :  
douleurs diffuses et troubles du sommeil**

## INTRODUCTION

### Présentation du sujet :

Mlle S\* . est âgée de 27 ans, célibataire, active, elle travaille depuis 2014 comme fonctionnaire, dans un emploi administrative.

Elle aime son travail et a 30 minutes de transport en commun pour se rendre à son travail.

Elle vit seule, mais habite proche de son cercle familial et avec un réseau amical solide.

Non fumeuse, elle pratique des activités physiques (salle de sport, musculation).

Elle n'a jamais reçu de séances de Réflexologie. Ses seules approches manuelles ont été avec un ostéopathe.

### Contexte

En 2017, elle a été suivie à l'Hôpital Kremlin Bicêtre pour des sciatiques à répétition, des douleurs « inexplicables dans tout le corps » et des insomnies. Elle travaillait alors sur Paris.

En 2018, suite à une mutation, elle est prise en charge par l'Unité Douleur du Centre Hospitalier de Dreux (28) pour de multiples troubles fonctionnels.

- Migraines régulières (2 par mois) avec sensibilité à la lumière et aux bruits.
- Insomnies chroniques (à l'endormissement, réveils nocturnes et lever tôt)
- Douleurs musculaires, sensations de brûlures dans tout le corps
- Digestion difficile avec des ballonnements toute la journée
- Allergies (graminées, acariens, poils de chats, chiens, cheval, poussière, moisissures) et alimentaires (fraise, melon, kiwi) et allergie médicamenteuse (aspirine). Elle suit un traitement antihistaminique tout l'été.
- Stress : se sent stressée en permanence

Elle n'a pas de prescription médicamenteuse régulière, en dehors de paracétamol codéine et caféine lors des crises migraineuses.

### Parcours santé :

- 2007 : fracture du petit doigt main gauche
- 2010 : opération pour réduction mammaire
- 2017 : consultations pour sciatiques chroniques à l'Hôpital Kremlin Bicêtre, contraception : pilule oestroprogestative mini dosée
- 2018 : suivi pour troubles fonctionnels multiples (maux de tête, de ventre, douleurs diffuses, insomnies,...) à l'Unité Douleur du Centre Hospitalier de Dreux (28)

- 2019 : Troubles du sommeil, elle est toujours sujette à de grandes difficultés d'endormissement; son sommeil ne survient pas avant 1h ou 2h du matin. Elle se réveille tous les matins à 5h. Elle ressent plusieurs phases de somnolence dans la journée : vers 10h -11h, puis après le repas. Le soir, il lui est impossible de s'endormir.  
Douleurs diffuses inexplicables : elle ressent des douleurs dans tout le corps. Inexplicables car aucun choc, travail manuel, sport intensif ou mauvaise posture peuvent les justifier. De plus, les examens médicaux pratiqués à l'hôpital Kremlin Bicêtre et à l'Hôpital de Dreux, n'ont révélés aucune pathologie.  
Dans le haut de son corps, elle ressent des engourdissements diffus, un haut de corps qu'elle qualifie « d'endormi ». Dans le bas de son corps, elle souffre de douleurs aiguës, perçoit des sensations de tiraillements, des coups de couteaux.  
Stress : Elle explique être stressée en permanence, modulant en précisant être une personne hyper active, qui doit toujours faire quelque chose, qui aime bouger. Elle précise que c'est son entourage qui la qualifie de stressée. Elle ne se ressent pas irritée, ni tendue.

L'unité Douleur du Centre hospitalier de Dreux n'ayant pas identifiée de pathologie qui pourrait être à l'origine de ses troubles, l'a orientée vers des techniques complémentaires non médicamenteuses.

Elle a médecin généraliste référant qu'elle consulte régulièrement et qui suit a suivi son parcours. Il est informé de sa venue dans mon cabinet.

#### Objectifs exprimés par le Receveur:

- Se détendre
- Débloquer les nœuds de tension source de ses douleurs
- Retrouver le sommeil

Durant le premier bilan réflexologique, MLE S\* se tient assise, le corps en avant, les mains appuyées sur les montants de la chaise. Son visage est fermé. Elle exprime une réelle inquiétude de ne pas avoir d'explication à ses douleurs et à son insomnie ; sa fatigue corporelle et morale est visible. Cependant, sa motivation pour trouver une issue est profonde. Elle a déjà opéré des changements : alimentaires pour ses ballonnements et ses migraines, de vie en reprenant le sport qu'elle avait arrêté suite aux douleurs ressenties. Aujourd'hui, elle souhaite essayer la Réflexologie.

## Objectifs de l'étude :

- Apporter une relaxation profonde
- Réduire les douleurs inexplicables
- Améliorer le sommeil

## Mode de prise en charge :

- Une écoute des motifs de consultation, du parcours de santé, de l'histoire pour comprendre le contexte et les implications des antécédents dans les troubles ressentis.
- L'établissement d'une fiche receveur.
- Les explications des principes de la Réflexologie (concepts, déroulé des séances, l'effet palier, les contre-indications...)
- L'adhésion et mise en place d'un protocole adapté et personnalisé.
- Des conseils généraux d'entretien de sa santé
- Un suivi chaque séance (retour sur la dernière séance, bilan régulier)

## METHODE

Les séances se déroulent au cabinet.

Durée des séances de techniques réflexes de relaxation et/ou de stimulation : 45 minutes

Début des séances le 18 mars 2019.

Fin de la prise en charge 27 mai 2019

Heure des séances le soir, à 18H30 à son retour du travail.

Le protocole se compose de :

- 2 séances de relaxation réflexe hebdomadaires, ayant pour objectif de lui procurer une détente cérébrale et d'abaisser le niveau d'hypervigilance de son axe du stress. Ces 2 premières séances devraient permettre à son corps d'accueillir les techniques réflexes de stimulation sans crainte. Puis,

- 3 séances de stimulation reflexe plantaire, espacées de 15 jours. Les techniques réflexes de stimulation agissent sur le système neuro-végétatif. Par les pressions rythmées, effectuées sur les zones réflexes associées aux systèmes et organes subissant des dysfonctionnements, on active le système d'auto-régulation (des fonctions sympathiques et parasympathiques).
- Puis une 4<sup>ème</sup> séance de contrôle, un mois plus tard.

## Les outils utilisés :

- Le tableau d'auto-évaluation pour mesurer le niveau de stress/tension avant et après chaque séance et le bénéfique ressenti de la technique réflexe de relaxation et stimulation plantaire
- Le graphique Bilan Autoévaluation du stress & Satisfaction du soin reçu
- Le test du DR CUNGI, qui sera rempli à la cinquième séance pour une mesure et prise de conscience du niveau de stress et des stressseurs.

## Les séances

### 1<sup>ère</sup> Séance du 18/03/2019

Technique utilisée : techniques réflexes de relaxation plantaire

- Parcours et attentes

Au 1<sup>er</sup> rendez-vous 30 minutes sont consacrées aux échanges sur le parcours de santé et les raisons qui ont amené M<sup>lle</sup> S\* à venir au cabinet. Un tour d'horizon large est recherché mais sans questionnement intrusif ; le sujet évoque librement les évènements.

Une fiche Receveur est établie permettant d'établir le portrait du client (annexe. 1). Cette fiche aborde l'aspect civil, le contexte familial et social, l'hygiène de vie, les motifs de la venue, le parcours historique médical. Cette fiche est ensuite complétée d'un état observationnel des pieds, qui sera mis à jour si besoin.

- Conseils et explications :

Après avoir expliqué à M<sup>lle</sup> S\* les principes et mécanisme de la Réflexologie, je vérifie avec elle qu'il n'y a pas de contre-indications.

Je recueille son accord sur le protocole personnalisé que je lui propose de suivre.

Je lui explique les mécanismes du sommeil et ses cycles. Puis, je vérifie avec elle les facteurs environnementaux de troubles du sommeil afin d'écarter toutes mauvaises habitudes ou

éléments qui pourraient nuire à son sommeil. Une fiche-présentation « comment dormir à tous âges » élaborée pour mes conférences sur les bons gestes lui est remise (annexe. 4) ;

- Bilan Réflexologique

La fiche d'auto-évaluation révèle un niveau de stress avant séance ressenti de 7 sur une échelle maximum de 10, donc très élevé. Alors même que son discours module ce stress, en évoquant que « *ce sont les autres qui la perçoit comme stressée* » ; elle se qualifie plutôt d'hyper active.

Mlle S\* a gardé les yeux ouverts durant toute la séance, fixant le plafond.

Les premières pressions mettent en évidence un corps lourd, peu mobile. Ses chevilles sont raides et le tissu conjonctif peu souple révèlent la présence de cristaux d'acide unique.

- Résultat

A l'issue de la séance, Mlle S\* se sent bien, elle n'a pas ressenti de gêne et a trouvé la séance satisfaisante ; fixant un **niveau de 2 de satisfaction**.

Son **niveau de stress après séance de 5** est redescendu.

### **2de Séance du 25/03/2019**

Technique utilisée : techniques réflexes de relaxation plantaire

- Retour de la séance précédente

Mlle S\* s'est sentie reposée toute la soirée qui a suivi la 1<sup>ère</sup> séance, mais n'a pas pu trouver le sommeil plus tôt que d'habitude.

Elle s'est sentie un plus détendue les 2 jours suivants.

- Bilan Réflexologique

Son **niveau de stress avant séance est fixé à 6**, un degré de moins que la semaine précédente. Elle garde les yeux ouverts majoritairement durant la séance, mais s'assoupit durant 10 minutes à la fin du travail sur la seconde jambe.

Son corps est légèrement plus souple et ses pieds (articulations de la cheville et des métatarses) moins raides. En fin de séance, je note un relâchement des structures anatomiques (musculaire, tissulaire et articulaire) sur les deux pieds.

- Résultat

Son **niveau de stress après séance est de 4**, il s'est infléchi par rapport à la 1ère séance d'un degré. Son **niveau de satisfaction de 2,5** augmente également de 0,5 point.

Elle sent ses jambes plus légères, se sent détendue.

### 3ème Séance du 01/04/2019

Technique utilisée : techniques réflexes de stimulation plantaire

- Retour de la séance précédente

Mlle S\* arrive souriante, elle attendait la séance avec impatience.

Elle a ressenti moins de douleur dans le dos.

- Bilan Réflexologique

Son **niveau de stress avant séance de 4** confirme son état d'esprit.

Elle ferme les yeux beaucoup plus rapidement et les garde fermés presque jusqu'au bout.

J'effectue ma 1<sup>ère</sup> séance de technique réflexe de stimulation plantaire.

Je poursuis le travail d'évacuation des acidités corporelles et d'apaisement du système nerveux.

J'utilise la technique réflexe périostée pour drainer, relaxer et stimuler les structures osseuses, articulaires, ligamentaires et tendineuses en ciblant les zones réflexes associées au rachis cervical et à la colonne vertébrale située le long de l'arche longitudinale médiale, ainsi que les zones réflexes associées aux membres supérieurs et inférieurs situées sur l'arche longitudinal latéral. J'utilise également la technique réflexe dermalgie viscéro-cutanée pour drainer, activer les structures viscérales et glandulaires (Zone réflexe en rapport avec la rate, le foie, et la trajectoire glandes surrénales-reins-uretère-vessie, notamment).

Voici les principales zones travaillées

Zones Réflexes Principales	Objectif recherché
Plexus solaire, diaphragme	Pour libérer le stress
Poumon	Pour aider à la respiration, induire le parasympathique
Système lymphatique	Pour favoriser la détoxification
Système endocrinien (thymus, glandes surrénales, rate)	Pour aider le système hormonal (production de mélatonine) et renforcer l'immunité
Cerveau (hypophyse, cervelet, plexus crânien) et colonne vertébrale	Pour stimuler le système nerveux central
Colonne vertébrale, coccyx, hanches et nerf sciatique	Pour faciliter l'innervation, la circulation sanguine

- Résultat

Au toucher, le tissu conjonctif de la ligne située en dessous des métatarses, associées aux zones réflexes de l'estomac, glandes surrénales et la Rate-Pancréas est dur, en surface. De même que la zone réflexe correspondant au diaphragme. Les zones réflexes en rapport avec les épaules (gauche et droite) et les genoux sont ankylosées.

Cette séance a été plus sensible notamment sur les zones réflexes associées à la colonne vertébrale sur la partie basse (lombaires et coccyx).

Néanmoins, elle perçoit cette séance comme agréable et déclare un **niveau de satisfaction 3**. Son **niveau de stress après la séance est positionné à 2**.

#### 4ème Séance du 15/04/2019

- Retour de la séance précédente

MLe S\* est heureuse car elle a gagné 30 minutes de sommeil. Ses douleurs inexplicables et diffuses ne sont pas réapparues. Elle a cependant eu très mal suite à ses séances en salle de sport.

Je lui conseille d'inclure des activités sportives d'étirements (Pilates, Yoga, stretching postural,...) et d'effectuer en attendant des étirements de 20 minutes après son sport, et le lendemain. Je l'invite à veiller à son hydratation lorsqu'elle a une activité physique importante et à boire 1,5l par jour quand elle se rend à la salle de sport.

- Bilan réflexologique

Mle S\* se laisse aller rapidement, ferme les yeux et termine le soin avec un sourire sur les lèvres. En fin de séance, elle se sent légère ; légèreté dans les jambes, le dos relâché, « elle ne porte plus de poids sur ses épaules »

- Résultat

**Son niveau de stress avant la séance est de 5**, et son **niveau de satisfaction de 4**.

Elle situe son **niveau de stress après séance à 2**. Cette séance représente le niveau le plus bas qu'elle atteindra.



### 5ème Séance du 29/04/2019

- Retour de la séance précédente

Elle arrive avec un peu de retard (son train était en retard), très stressée et contrariée. Elle semble un peu déprimée, elle n'a pas eu de nouvelle amélioration de son sommeil. Les phases d'insomnies sont toujours présentes. Elle n'arrive toujours pas à trouver son sommeil le soir. Depuis 1 semaine, elle connaît de nouvelles crises de douleurs dans son dos.

- Bilan réflexologique

Je lui rappelle la courbe que nous avons évoquée à la présentation de la Réflexologie : le passage par le palier d'adaptation ; Le palier d'adaptation est un phénomène transitoire qui se manifeste parfois. Le retour des troubles dans le dos et la non amélioration de son sommeil peuvent s'expliquer par ce phénomène.

Son corps est de nouveau tendu, les articulations raides. Elle garde de nouveau les yeux ouverts toute la séance, le regard fixe au plafond. En fin de séance, les pieds sont plus mobiles, les zones réflexes associées au diaphragme et au plexus solaire étaient grumeleuses (petits grains d'acidités), elles se relâchent au fur et à mesure de la séance.

En fin de séance, nous réévoquons son ressenti sur le stress qu'elle avait écarté en me précisant que c'était du bon stress, qu'elle aimait être active et que c'était les autres qui la qualifiait de stressée. Je lui propose de remplir le test de Dr CUNGI. Le test du DR CUNGI se présente sur deux échelles. Une première échelle mesure le niveau de stress et le second évalue les stressseurs, c'est-à-dire les facteurs de vie (professionnels, environnementaux...) qui favorise le stress.

- Résultat

Les résultats des tests d'auto-évaluation confirment l'atteinte du palier d'adaptation.

**Son niveau de stress avant la séance est de 6.** Elle déclare un **niveau de stress après séance à 5**, au même niveau qu'à la 1<sup>ère</sup> séance.

Son **niveau de satisfaction de 3** faiblit donc aussi.

### 6ème Séance du 27/05/2019

- Retour de la séance précédente

Mlle S\* arrive beaucoup plus sereine qu'à la dernière séance. Les effets des séances se sont améliorés et stabilisés. Les douleurs inexplicables, diffuses dans tout le corps ne sont plus manifestées. La sensation d'avoir le haut du corps endormi a disparu. De même, les douleurs dans le bas du dos (tiraillements, coups de couteaux) ne sont pas réapparues.

Le sommeil reste un point noir : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes et phases d'assoupissement sont toujours présents. Mlle S\* m'apporte une information complémentaire. A la question, depuis combien de temps avez-vous des troubles du sommeil ? et vous souvenez-vous d'une période où vous dormiez bien ? Elle m'avait répondu avoir toujours connu cela. Aujourd'hui elle me précise que son sommeil s'est dérégulé lorsqu'elle était étudiante et qu'elle veillait tard pour réviser et devait se lever tôt pour se rendre à ses cours. Depuis, elle n'a jamais pu retrouver un sommeil réparateur.

Son test du DR CUNGI montre un score de 46 soit un stress très élevé et un score moyennement élevé à 28 de stressés. Son score se situe entre 2 interprétations :

- Vous avez un score de stressés 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
- Vous avez un score de stressés bas et un score de stress élevé :  
Il est important d'apprendre à gérer son stress afin d'adapter au mieux la réponse aux stimulations extérieures. Si peu de stressés provoquent un stress élevé, votre réponse est inadaptée et votre état de santé n'est pas préservé.

Au dépouillement, elle paraît un peu surprise. Je laisse Mlle S y réfléchir.

Elle se plaint également de tensions dans le ventre. De gêne après chaque repas, ballonnements, flatulences alors même qu'elle a modifié son alimentation pour tendre vers l'alimentation végétarienne. Elle a fait ces changements sans avoir consulté un spécialiste. Je lui conseille de prendre l'avis d'un professionnel (diététicien, nutritionniste ou naturopathe). Cela lui permettra de valider ou d'invalider les modifications mises en place. En attendant, je lui remets une fiche de suivi de ses repas. Cette fiche permet de noter toutes les aliments et boissons assimilés chaque jour, leur temporalité et également les conditions dans lesquelles les repas sont pris. L'objectif est d'inscrire le receveur dans une démarche active de prise de conscience d'éléments stressés. Il est important de s'octroyer des moments de repos dans la journée ; une détente mentale comme physique, les repas sont un moment privilégié. De plus, la digestion et l'assimilation des aliments sont primordiaux pour notre bien-être et notre harmonie corps-esprit.

- Bilan réflexologique

Mlle S\* garde les yeux ouverts, toujours fixés au plafond ; elle les ferme durant le travail indépendant des 2 jambes et les réouvre aux manœuvres finales.

Lors des pressions de prise de contact au début du soin, je lui demande l'autorisation de toucher son ventre. Suite à son accord, j'effectue un passage souple. L'abdomen est très tendu, comme figé. Il est peu mobile aux pressions perpendiculaires et latérales. Il présente des spasmes tout le long du colon.

Les pieds sont souples au niveau des articulations. Le tissu conjonctif de la plante du pied à hauteur des métatarses est souple et mobile. La Zone réflexe associée à l'estomac présente une rougeur et une résistance lors des pressions. Je note la présence de petits pois sur les zones réflexes correspondant au colon (ascendant, transverse et descendant). La plante de pied droite sur la zone réflexe liée aux intestins est plus chaude. Mle S\* y est sensible (léger sursaut), elle m'informe ne pas avoir eu le temps de manger à la cantine, avoir avalé vite fait des barres chocolatées et avoir moins bu que d'habitude. Lors du travail, sur la zone réflexe associée à l'angle iléo-caecale Mle S\* sourit quand la résistance lâche.

- Résultat

Mle S\* exprime une réelle satisfaction de cette séance. Elle déclare un **niveau de satisfaction de 3,5** ; ce qui n'est pas le plus haut mais le second meilleur score.

**Son niveau de stress avant la séance est de 4,5**, il redescend à un **niveau de stress après séance à 3**.

## Les Résultats

### Tableau d'évaluation, questionnaire

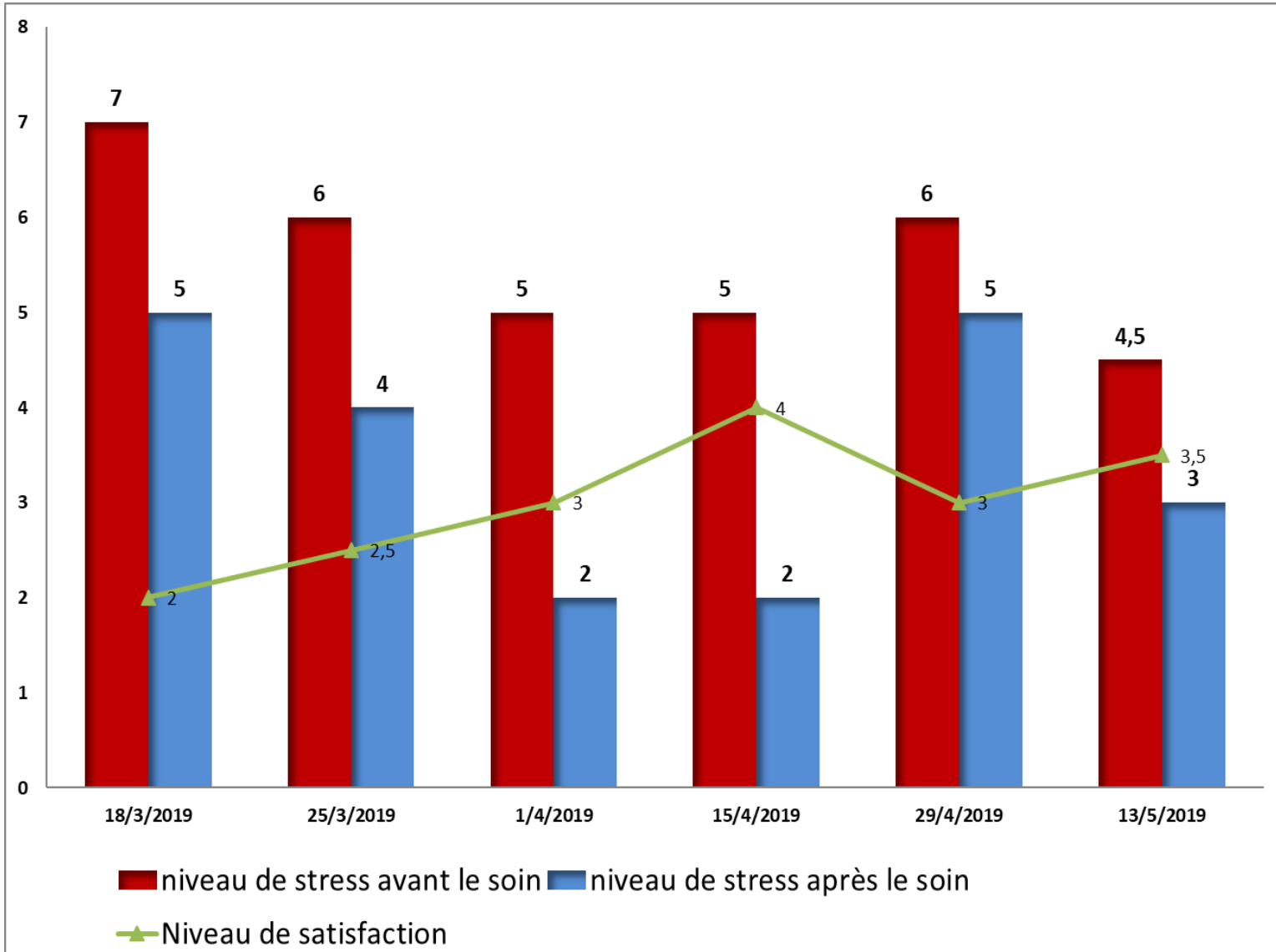
L'établissement par le Receveur d'un suivi d'évaluation permet à ce dernier de quantifier et ancrer l'effet des séances. Le test de stress permet poser le constat et la reconnaissance d'être en état de stress. C'est une prise de conscience des mécanismes et des interactions corps-esprit. C'est également le moyen de rendre acteur le receveur de sa démarche de lutter contre cette situation et d'y trouver les parades.

TABLEAU D'AUTOEVALUATION DU NIVEAU DE STRESS ET DE SATISFACTION

MLe S\* Sexe : F Age :27 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension <u>AVANT soin</u> De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension <u>APRES soin</u> De 1 à 10	OBSERVATIONS
<b>1<sup>ère</sup> séance</b> Date : 18/03/2019 Protocole effectué : Relaxation plantaire	7	2	5	yeux ouverts toute la séance, fixant le plafond. Corps lourd, peu mobile, chevilles raides, voute plantaire peu souple
<b>2<sup>ème</sup> séance</b> Date : 25/3/2019 Protocole effectué : Relaxation plantaire	6	2,5	4	Yeux toujours ouverts début et fin de séance, endormissement de 10 minutes. Corps un peu plus mobile, voute plantaire plus souple
<b>3<sup>ème</sup> séance</b> Date : 01/04/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire	4	3	2	Arrive souriante, heureuse de recevoir le soin. Moins de douleur dans le dos. Yeux vite fermés, jambes et pieds moins raides.
<b>4<sup>ème</sup> séance</b> Date : 15/4/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire	5	4	2	A gagné 30 min de sommeil Yeux fermés durant la majorité du soin Repart apaisée
<b>5<sup>ème</sup> séance</b> Date : 29/4/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire	6	3	5	Arrive en retard, stressée (train en retard), douleurs ressenties après sport intensif, pas de nouvelles améliorations du sommeil. Palier d'adaptation
<b>6<sup>ème</sup> séance</b> Date : 27/5/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire	4,5	3,5	3	Pas d'amélioration sur le sommeil Garde les yeux ouverts, 10 minutes d'assoupissement

GRAPHIQUE / AUTOEVALUATION & SATISFACTION Mle S\*



<b>TEST D'EVALUATION DU STRESS - DR CUNGI</b>													
Mle S* 27 ans													
							Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement	
<b>Question 1</b>	Etes-vous émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?										X		
<b>Question 2</b>	Etes-vous colérique ou rapidement irritable ?									X			
<b>Question 3</b>	Etes-vous perfectionniste ? Avez-vous tendance à ne pas être satisfait de ce que vous avez ou de ce que les autres ont fait ?										X		
<b>Question 4</b>	Avez-vous le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires (au niveau du visage ou des paupières par exemple)										X		
<b>Question 5</b>	Vous sentez-vous tendu musculairement, avez-vous des sensations de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps ?											X	
<b>Question 6</b>	Avez-vous des problèmes de sommeil ?											X	
<b>Question 7</b>	Vous sentez-vous anxieux ? Est-ce que vous vous faites souvent du souci ?									X			
<b>Question 8</b>	Avez-vous des manifestations corporelles, comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête ? Souffrez-vous d'allergies, d'eczéma ?											X	
<b>Question 9</b>	Vous sentez-vous fatigué ?										X		
<b>Question 10</b>	Avez-vous des problèmes de santé plus importants, comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, une tension élevée, des troubles cardio vasculaire ?						X						
<b>Question 11</b>	Est-ce que vous fumez ou buvez de l'alcool pour vous stimuler ou vous calmer ? Est-ce que vous avez recours à d'autres produits ou médicaments dans ce but ?						X						
<b>TOTAL</b>							<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	
							<b>46</b>						

<b>TEST D'EVALUATION DES STRESSEURS - CUNGI</b>													
							Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement	
<b>Question 1</b>	Avez-vous subi, tout au long de votre vie, des situation traumatiques (décès, perte d'emploi, déceptions amicales, ou amoureuses, accidents, ...)									X			
<b>Question 2</b>	Etes-vous en train de vivre une situation traumatiques (décès, perte d'emploi, déceptions amicales, ou amoureuses, accidents, ...)						X						
<b>Question 3</b>	Etes-vous subissez une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou / et avez-vous souvent pris dans l'urgence ou / et existe-t-il une ambiance très compétitive dans votre emploi ?									X			
<b>Question 4</b>	Votre travail ne vous convient pas, il ne correspond pas à ce que vous souhaiteriez faire ou/et est source d'insatisfaction, vous donne l'impression de perdre votre temps; au maximum vous déprime.										X		
<b>Question 5</b>	Avez-vous des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents,...) ? Est-ce que votre famille est plus un poids qu'un réconfort ?							X					
<b>Question 6</b>	Avez-vous des problèmes financiers ? (dettes, revenus trop faibles, ...) Est-ce que cela vous cause des soucis?							X					
<b>Question 7</b>	Avez-vous beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue pu de tensions ( associations, sports, jeux, ...)							X					
<b>Question 8</b>	Avez-vous une maladie ? Sa gravité est- elle source de gêne ou d'inquiétude ?									X			
<b>TOTAL</b>							<b>1</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
							<b>20</b>						

## Synthèse

Lors de sa venue, Mle S se plaignait de :

**douleurs inexplicables** dans tout le corps; des douleurs aiguës (comme des coups de couteaux, de tiraillements aigus) sur le bas du corps, un haut du corps endormi.

Ses douleurs et sensations ont disparu.

Elle avait repris une activité physique en salle de sport qui lui causait de fortes douleurs après les séances. Depuis, qu'elle veille à s'hydrater un peu plus avant et pendant les séances et pratique des étirements longs en fin de séance et le lendemain, elle évoque des courbatures normales.

**Insomnie** : Mle S\* ne trouve pas le sommeil le soir, malgré un environnement favorable (ambiance, chambre, repas léger, ...), elle se réveille fréquemment la nuit, et est complètement réveillée à 4h ou 5h. Dans la journée, elle connaît plusieurs phases de somnolence.

Mle S\* était très inquiète de cet état. Depuis, que je lui ai expliqué le fonctionnement du sommeil et les cycles, elle plus apaisée lors des réveils nocturnes. Elle n'est plus inquiète du fait de devoir attendre le prochain cycle de sommeil (60 à 90 minutes) et sait comment identifier les signes précurseurs de l'endormissement. Elle a gagné 30 minutes sur son endormissement, mais cela reste insuffisant. Elle ne connaît plus qu'une phase de somnolence après le repas. Mais cet état perdure.

Malgré, un changement de comportement alimentaire, mais non validé par un professionnel, et les séances, ses ballonnements persistent.

**Stress** : Mle S\* est venue exprimant un stress permanent mais qu'elle attribuée comme du bon stress, comme une source d'hyper activité. C'était son entourage qui la qualifiait de stressé. Pour elle, il n'y a pas de raison donc pas de stress négatif. Le test du Dr CUNGI et la persistance des deux derniers symptômes l'ont fait réfléchir. Elle est désormais consciente qu'elle réagit mal à certains événements mais qu'elle identifie mal encore aujourd'hui. Mais elle admet que cela relève d'un état de stress. Elle est consciente aussi qu'il existe des solutions qu'elle peut mettre en place.

Elle avoue être plus détendue, et rire plus souvent depuis le démarrage des soins ; un peu rassurée. Elle restait inquiète d'avoir « *quelque chose qui ne se guérisse* ». Elle se sent plus confiante.

**Ballonnements, tension dans le ventre**, ces symptômes ont été évoqués lors de 1<sup>ère</sup> séance, mais ML S\* a rapidement mis de côté leurs importances ayant mis en place des changements alimentaires qui devaient la soulager. Elle n'y a plus fait allusion lors des séances suivantes. Ce n'est qu'à la dernière séance, qu'elle les positionne comme totalement gênants.

## **Forces et faiblesses du cas d'étude**

Lorsque Mlle S\* est venue au cabinet, elle recherchait une réponse à ses maux, mais sans s'impliquer directement. Un tiers devait régler son problème. Elle était dans un état d'hyper vigilance, incapable de s'accorder un relâchement. Elle pensait qu'une raison pathologique était l'explication, malgré les 2 diagnostics posés par l'Hôpital du Kremlin Bicêtre et l'Hôpital de Dreux. Aujourd'hui Mlle S\* est consciente aujourd'hui que son corps réagit à une perception d'éléments comme stressant et qu'elle doit veiller à détendre son corps et son esprit. L'état spasmodique de son ventre et ses insomnies, l'apparition et la disparition de ses douleurs « inexplicables » l'ont convaincue. Mais elle n'a pas trouvé la ou les sources, le ou les phénomènes déclencheurs. Les séances de Réflexologie techniques réflexes de relaxation et stimulation ont été une première dans sa vie, de s'accorder un moment d'écoute et de détente de son corps. Elle a pris conscience de son état de stress et du lien de causalité sur ses troubles.

Les séances ont permis de soulager une partie des troubles, douleurs diffuses inexplicables, sensations d'endormissements dans le haut du corps, douleurs aiguës dans le bas du corps, douleurs dorsales, de gagner un peu de temps de sommeil mais pas d'infléchir les troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes) et ses maux de ventre. Les deux pourraient être liés. Afin de s'assurer que les troubles intestinaux ne viennent pas d'une alimentation inadaptée, il est nécessaire de consulter un spécialiste. Un nouveau protocole pourra être mis en place avec des techniques réflexes de stimulation plantaire ciblant les maux de ventre et l'insomnie. Les changements que Mlle S\* a mis en place vont apporter une fondation plus solide pour poursuivre le travail de réduction de son axe du stress.

Elle souhaite faire une pause jusqu'à septembre pour voir si les congés et l'été lui permettent de mettre en place une détente personnelle. Elle souhaite consulter un diététicien pour retrouver une alimentation qui lui convienne et se libérer de ses ballonnements. C'est également pour des raisons budgétaires qu'elle ne peut poursuivre les séances et consulter un spécialiste de la nutrition. Lorsqu'elle aura fini, elle souhaite revenir au cabinet.

## **CONCLUSION**

La prise en charge de Mlle S\* lui a été satisfaisante et bénéfique. Chaque séance a été pour elle, une nouvelle étape pour prendre conscience de son état de stress, le réduire et s'inscrire dans une démarche volontaire de long terme. Elle est désormais acteur de sa santé et dispose de plusieurs clés pour poursuivre.



Mle S\* m'a donné son accord pour rédiger cette étude.

**Références bibliographiques**

- Réflexologie pour la forme et le bien-être – Elisabeth Breton (Ed. Vie)
- Guide complet de Réflexologie – Ann Gillanders
- Et si cela venait du ventre – Pierre Pallardy

## ANNEXE 1 : FICHE RECEVEUR

FICHE											
NOM / PRENOM					DATE NAISSANCE						
ADRESSE					Profession						
					Statut						
TELEPHONE Fixe					Fumeur O / N						
TELEPHONE port					Activités physiques ou culturelles						
Email											
SHIATSU / REFLEXOLOGIE			1ère fois - déjà pratiqué		Venu grâce à						
OBJECTIFS-ATTENTES											
<b>Antécédents médicaux</b>											
Grossesse					Opérations						
Maladies					Fracture, entorse						
Prothèses					<b>Contre indications</b> intervention chirurgicale récente, lésions récentes: infection grave avec fièvre, phlébite, trombose, mycose, cancer, dépression grave, diabète grave, porteur de pacemaker, p sous dialyse						
Migraine	<input type="checkbox"/>	Pb de circulation	<input type="checkbox"/>	Nausée	<input type="checkbox"/>	Rhumatisme	<input type="checkbox"/>	Allergies	<input type="checkbox"/>	Règles douloureuses	<input type="checkbox"/>
Céphalée	<input type="checkbox"/>	Rétention d'eau	<input type="checkbox"/>	Constipation Diarrhée	<input type="checkbox"/>	Arthrose	<input type="checkbox"/>	Rhume des foies	<input type="checkbox"/>	Ménopause	<input type="checkbox"/>
Acouphènes	<input type="checkbox"/>	Varices	<input type="checkbox"/>	Remontées gastriques	<input type="checkbox"/>	Douleurs musculaires	<input type="checkbox"/>	Asthme	<input type="checkbox"/>	Ostéoporose	<input type="checkbox"/>
Insomnie	<input type="checkbox"/>	Torticolis	<input type="checkbox"/>	Ballonnements	<input type="checkbox"/>	Diabète	<input type="checkbox"/>	Problèmes cutanés	<input type="checkbox"/>	Prostate	<input type="checkbox"/>
Cervicalgie	<input type="checkbox"/>	Sciatique, cruralgie	<input type="checkbox"/>	Digestion difficile	<input type="checkbox"/>	Hypertension	<input type="checkbox"/>	STRESS	<input type="checkbox"/>	Bilan cardiaque	<input type="checkbox"/>
Lombalgie	<input type="checkbox"/>	Talalgie	<input type="checkbox"/>	Appétit faible	<input type="checkbox"/>	Cholestérol	<input type="checkbox"/>	Dépression	<input type="checkbox"/>	Fatigue	<input type="checkbox"/>
Autres	<input type="checkbox"/>										
Observation des pieds			Pied Droit			Pied Gauche					
Déformation squelettiques											
Tonicité musculaire											
Pied plat ou voûte cambrée											
Etat des ongles											
Etat de la peau											
Zone de peau dure											
Autres commentaires											

## ANNEXE 2 : COMMENT BIEN DORMIR A TOUS LES AGES

### Comment bien dormir à tous les âges ?

*Cette présentation rassemble des informations et des conseils généraux pour maintenir le corps en bonne santé. Les cas particuliers ne sont pas traités. Ces éléments ne remplacent en aucun cas les prescriptions médicales en cours. En cas de doutes, douleurs, fièvres, inconforts persistants, il est indispensable de consulter votre médecin traitant.*

**La durée idéale d'une nuit de Sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace le matin.**

- ✓ L'important est de bien se connaître et de respecter le sommeil de l'autre (besoin et rythme de sommeil)
- ✓ S'être dépensé dans la journée (Evitez les activités sportives ou stimulantes le soir)
- ✓ Diner d'un repas léger et pas d'excitant avant de se coucher (thé, café, sodas, alcool, cigarettes ...)
- ✓ Être attentifs aux 1ers signes d'endormissement (paupières lourdes,
- ✓ Respecter le rituel du coucher : heures de coucher régulières, glisser dans une phase calme (éviter les jeux vidéo ou films violents, les disputes,..)

### Comment bien dormir à tous les âges 2/3

#### A ne pas faire !

- ✓ Ne pas se décaler le week-end (lever maximum 11h)
- ✓ Ne pas faire de sieste > 20 minutes
- ✓ Ne pas rester dans son lit, si réveil nocturne
- ✓ Ne pas avoir d'écran dans la chambre,
- ✓ Ne pas laisser les alertes (sonores, vibreurs) des portables

#### Insomnie : les trucs

- ✓ si j'ai raté le train, me lever (quitter la chambre)
- ✓ Rester dans une ambiance tamisée (liseuse, lumière douce, ...)
- ✓ Rester dans une atmosphère paisible
- ✓ Ne pas réveiller les neurones (pas de lecture captivante, énigmes, mots croisés, mails, ...).
- ✓ Rester attentif aux signes d'endormissement et retourner au lit dès qu'ils surviennent.
- ✓ Ne pas se décaler au lever (pas de grasse matinée)
- ✓ Lendemain, se coucher à la même heure

### Comment bien dormir à tous les âges 3/3

#### Les petites recettes qui aident à dormir :

- **Les tisanes** : le tilleul infusé légèrement, la verveine, la mélisse, la lavande, la fleur d'oranger, valériane,
- **Les aliments avec de la mélatonine** : banane, tomate, concombre, avocat, ananas, les salades (endives, mâche, laitue, scarole, ..), noix(6/jour), gingembre, olives, parmesan, graines de courge, bière, céréales complètes, mais, orge, dinde œuf peu cuit(mollet, coque, poché, omelette baveuse)..
- **Une petite recette** : mélangez un yogourt grec au lait de brebis sans sucre avec 1 cuil à soupe de graines de citrouille ou de courge broyées

#### Quelques huiles essentielles :

Camomille noble, lavande, ...

*consultez un aromathérapeute ou un pharmacien spécialisé.*

#### Différentes aides pour retrouver le sommeil :

relaxation, sophrologie, méditation, shiatsu, réflexologie, qi gong, yoga, hypnose, psychothérapie

#### Contacts et sources d'information

Réseau morphée : [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

### ANNEXE 3 : SUIVI DES REPAS

Notez dans chaque case les conditions de la composition de vos repas								
	Exemple	A vous						
	Petit déjeuner	Petit déjeuner	10 h	Déjeuner	Gouter	Diner	Grignotage journée	Grignotage soirée ou nuit
L'HEURE	7h							
VITE OU LENTEMENT	Lentement							
AVEC OU SANS PLAISIR	Avec plaisir							
AVEC OU SANS FAIM	Avec faim							
AVEC OU SANS TABAC								
CADRE CALME OU BRUYANT	calme							
ASSIS OU DEBOUT	assis							
CALME OU STRESSE('E)	calme							
COMPOSITION DU REPAS	tartine + fromage							
BOISSONS	thé							