

Centre de formation de Elisabeth BRETON

Nom : ROYER

Promotion :2019-VERSAILLES

Prénom : Nadège

Date : Juin 2019

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'APPORT DES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION SUR L'ANXIETE D'UN AIDANT FAMILIAL

Sommaire

1. Introduction : Présentation du sujet	p 3
2. Définitions : Anxiété	p 4
3. Déroulement des séances	p 5
Séance 1 le 13/03/2019	p 5
Séance 2 le 27/03/2019	p 6
Séance 3 le 10/04/2019	p 7
Séance 4 le 25/04/2019	p 7
Séance 5 le 09/05/2019	p 8
4. Résultats	p 9
Fiche d'auto-évaluation	p 9
Questionnaire HAD	p 11
Fiche STAY	p 13
5. Conclusion	p 17
6. Bibliographie	p 18

1. Introduction : Présentation du sujet

Madame Huguette D. a soixante-huit ans. Elle est mariée, a quatre enfants et dix petits enfants.

Elle était infirmière à l'hôpital durant sa vie active ; aujourd'hui retraitée depuis huit ans.

Son mari a été diagnostiqué de la maladie de Parkinson en 2015. Elle décide d'aider et d'entourer son mari grâce notamment à sa formation initiale d'infirmière.

Elle devient une « aidante familiale » pour son mari.

Huguette D. a la joie de vivre. Son plaisir, elle le trouve dans son jardin, qu'elle affectionne tout particulièrement, et elle y prend grand soin.

Malheureusement, la maladie de son mari évolue, et une hospitalisation à domicile est mise en place avec la Croix Rouge.

Huguette D. devient très anxieuse, perd quinze kilos, des troubles du sommeil apparaissent...

Huguette D. est intéressée par les soins de bien-être. Avant la maladie de son mari, elle s'octroyait au moins un soin de détente mensuel.

Je lui ai proposé d'effectuer cinq séances de Relaxologie Réflexe, à mon domicile, espacées de deux semaines à chaque fois.

Son médecin traitant ne donnant pas de contre-indication à cela, nous commençons les séances le 13/03/2019.

2. Définitions

➤ L'anxiété

L'anxiété est un trouble émotionnel qui se manifeste par un sentiment d'insécurité. L'anxiété est caractérisée par un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un péril de nature indéterminée. Elle est souvent exprimée par la personne sous les termes de nervosité ou de soucis. L'anxiété doit être distinguée de la peur qui répond à une situation menaçante réelle.

On différencie le *trouble panique* (correspondant à des crises d'angoisse aiguës survenant de manière périodique) et l'*anxiété permanente* (trouble d'anxiété généralisée, ou névrose d'angoisse), qui affecte les sujets de manière durable.

Les troubles anxieux sont fréquents, ils affecteraient environ chaque année 2 à 8 % de la population adulte et seraient plus fréquent chez les femmes. L'âge moyen de survenue des premiers symptômes se situent entre 20 et 30 ans.

3. Déroulement des séances

Toutes les séances auront lieu à mon domicile, dans une pièce au calme avec une lumière tamisée et une musique douce en fond sonore.

Les outils suivants, remplis à chaque séance, afin de suivre l'évolution de Huguette D seront :

-L'auto évaluation : évaluer l'état de stress de la personne avant et après soins.

-La Fiche de STAI- : évaluer l'état psychique, le niveau d'anxiété, la détente cérébrale et la prise de conscience de son état avant et après soins.

-L'Échelle HAD : évaluer et dépister les troubles anxieux et dépressif.

Avant de commencer les séances, je propose à Huguette de remplir les outils d'évaluation pour avoir une mesure de la situation avant le soin.

Séance 1 : le 13/03/2019.

Madame Huguette D. arrive à mon domicile, un peu stressée, car celle-ci a laissé son mari avec une infirmière de la Croix Rouge, mais ravie de prendre un peu de temps pour elle.

Je lui fais remplir les trois évaluations pré-citées, avant de commencer mon protocole de Relaxation Réflexe. Je lui propose un verre d'eau avant la séance.

Je l'invite à s'allonger sur la table de massage.

Elle se sent à son aise et je débute le protocole de Relaxation Réflexe plantaire.

Durant la séance, Madame Huguette D. a beaucoup de mal à « lâcher prise », ce n'est seulement qu'au bout de trente minutes qu'elle réussit à fermer les yeux.

Le soin se passe en silence.

A la fin de la séance, elle m'indique qu'elle a eu du mal à se détendre, car elle pensait sans cesse à ses tracas de la vie courante (notamment la gestion de son mari)

Elle me signifie que cette séance lui a fait beaucoup de bien. C'était la première fois qu'elle faisait une séance de Relaxation Réflexe plantaire.

En buvant un autre verre d'eau Madame Huguette D. remplit de nouveau les trois outils d'évaluation.

Je lui donne un autre rendez-vous quinze jours plus tard en lui indiquant de noter si des changements apparaissent dans sa qualité de vie et de m'en informer.

Séance 2 : le 27/03/2019.

Madame Huguette D. arrive pour sa séance. Celle-ci est ravie, m'indique que ses nuits sont un petit peu moins entrecoupées, mais que l'anxiété est toujours aussi présente.

Elle est contente de faire un nouveau soin et espère obtenir un peu plus de résultat de mieux-être.

Après avoir comme précédemment rempli les trois évaluations, je commence le soin de Relaxologie Réflexe plantaire.

Contrairement à la première séance, Madame Huguette D. ferme ses yeux dès le début. Elle est beaucoup plus calme et sereine.

Le soin se déroule toujours dans le silence avec une petite musique douce en fond sonore.

Elle s'endort au bout de trente minutes.

Une fois la séance terminée, je la laisse se reposer. Elle se réveillera dix minutes plus tard. Un peu confuse de s'être endormie. Je lui précise qu'il n'y a aucun problème à cela.

Elle part ravie d'avoir enfin pu « lâcher prise ».

Séance 3 : le 10/04/2019.

Madame Huguette D. arrive au rendez-vous très inquiète. Son mari est hospitalisé au CHU depuis huit jours suite à une insuffisance rénale.

Elle m'indique mieux dormir, sans savoir si cela provient de la Relaxation Réflexe ou du fait que son mari ne soit pas au domicile, et ne la réveille pas au milieu de la nuit.

Je lui indique que nous allons faire une nouvelle fois le protocole de Relaxation Réflexe plantaire. Elle me demande de ne pas mettre de musique.

Elle me parle pendant toute la durée du soin, notamment de sa peur concernant l'issue de la maladie de son mari.

A la fin du soin, autour d'un verre d'eau, elle m'avoue que cette séance l'a libérée d'un poids énorme.

Séance 4 : le 24/04/2019.

Madame Huguette D. arrive au rendez-vous. Elle m'annonce que son mari est revenu au domicile.

Son manque de sommeil a été un peu rattrapé durant son hospitalisation.

Elle se trouve moins anxieuse.

Je lui propose une séance de Relaxologie Réflexe palmaire.

Durant cette séance, Madame Huguette D parle peu, mais paraît se détendre.

A la fin, elle m'indique apprécier cette technique mais préférer le protocole de Relaxologie Réflexe plantaire.

Séance 5 : le 07/05/2019.

Madame Huguette D. arrive pour sa dernière séance.

Je lui fais remplir les fiches STAY ainsi que l'auto-évaluation (avant et après le massage).

Elle me dit se sentir bien malgré un peu d'inquiétude toujours vis-à-vis de son mari.

Elle souhaite une séance de Relaxation Réflexe Plantaire.

La pratique du massage de Relaxation réflexe se fait en silence avec la douce musique en fond sonore.

A la fin de la séance, elle m'indique apprécier bien plus la Relaxation Réflexe plantaire que la palmaire. Celle-ci lui permettrait de plus se détendre.

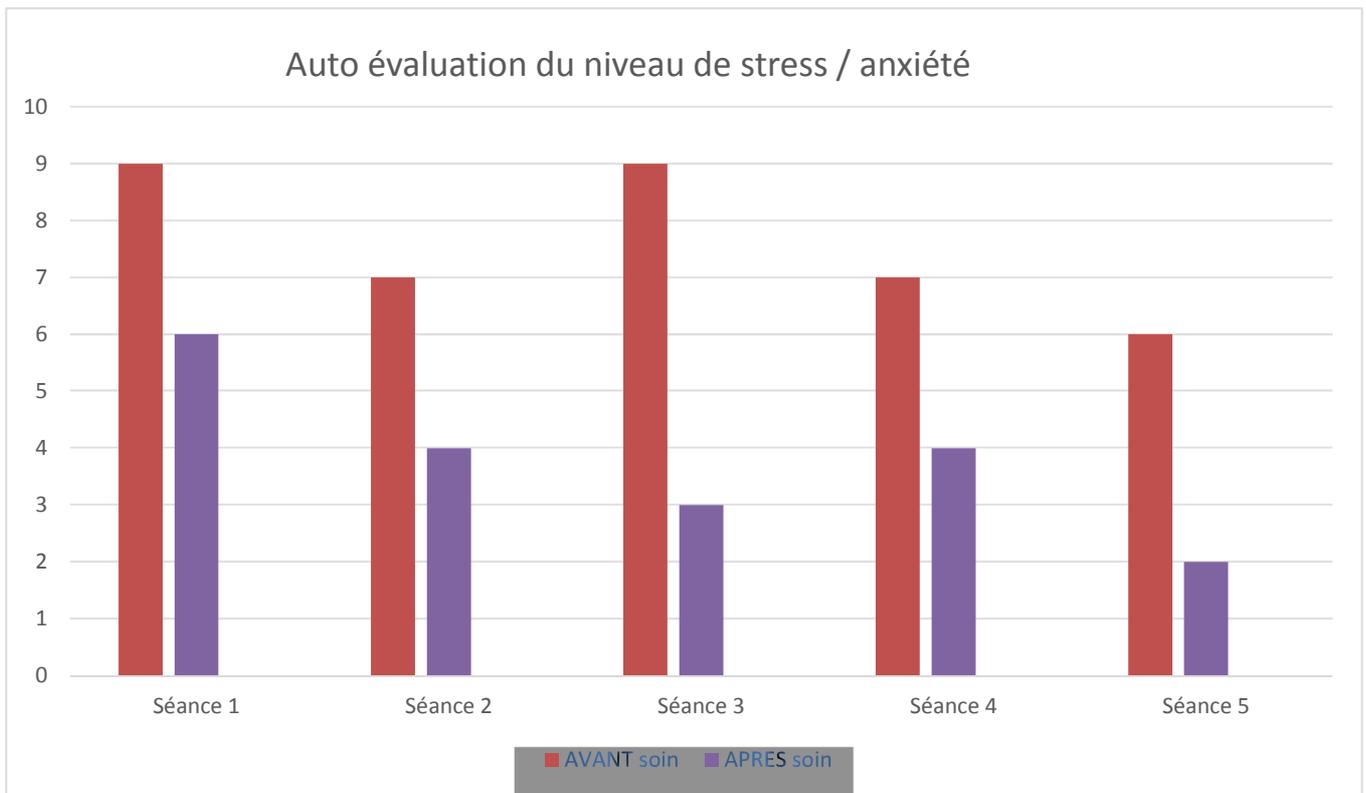
Madame Huguette D. souhaite continuer les séances (en dehors de notre protocole) car elle se sent beaucoup moins anxieuse qu'avant les soins. Je lui confirme qu'il n'y a aucun souci.

4. Résultats

- La fiche d'auto évaluation du stress / tension avant et après les soins

Nom : HUGUETTE D Age : 68 ans

<u>L'efficacité des soins en RELAXATION REFLEXE</u>	<u>Niveau du stress/tension AVANT le soin de 1 à 10</u>	<u>Résultats du soin</u> 1.Aucun 2.Satisfaisant 3.Très satisfaisant 4 Excellent	<u>Niveau du stress/tension APRES le soin de 1 à 10</u>	<u>Observations</u>
<u>1^{ère} séance</u> Date : 13/03/2019 Protocole utilisé : Relaxation Reflexe plantaire	9	2	6	Mme Huguette D. est très tendue avant et pendant le soin
<u>2^{ème} séance</u> Date : 27/03/2019 Protocole utilisé : Relaxation Reflexe plantaire	7	3	4	Mme Huguette D. s'est endormie pendant le soin.
<u>3^{ème} séance</u> Date : 10/04/2019 Protocole utilisé : Relaxation Reflexe plantaire	9	4	3	Mme Huguette D. est très anxieuse. Elle me parle pendant toute la séance.
<u>4^{ème} séance</u> Date : 24/04/2019 Protocole utilisé : Relaxation Reflexe palmaire	7	3	4	Mme Huguette D. a une meilleure qualité de sommeil. Elle apprécie moins la Relaxation Reflexe Palmaire
<u>5^{ème} séance</u> Date : 07/05/2019 Protocole utilisé : Relaxation Reflexe plantaire	6	4	2	Madame Huguette D. se trouve moins anxieuse qu'avant les soins.



L'histogramme d'auto-évaluation du stress / tension permet de mettre en évidence que la Relaxation Réflexe a eu un effet bénéfique auprès de Madame Huguette D. malgré un léger palier d'adaptation entre la deuxième et la troisième séance.

A partir d'un certain nombre de séances, il est possible que le corps ait certaines manifestations comme des troubles émotionnels, physiques ou physiologiques. Il est possible aussi que le problème initial soit amplifié.

Ce palier d'adaptation est lié à un rééquilibrage de tout le corps via le système nerveux central suite à la réception des informations que les techniques de Relaxologie ont transmises. Ce palier peut durer quelques jours.

Cet histogramme met aussi en évidence qu'elle a eu une baisse réelle de son état d'anxiété et de stress sur la globalité des séances.

➤ Le questionnaire HAD

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.

Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

Huguette D.

13/03/2019

A		D	A		D
3 2 1 0	Je suis tendu(e) La plupart du temps Une bonne partie du temps De temps en temps, occasionnellement Pas du tout		J'ai l'impression de fonctionner au ralenti Pratiquement tout le temps Très souvent Parfois Pas du tout	3 2 1 0	0
0 1 2 3	Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant Tout autant, sans aucun doute Pas vraiment autant Un peu seulement Presque plus du tout		J'éprouve une certaine appréhension comme si j'avais l'estomac noué Pas du tout Parfois Assez souvent Très souvent	0 1 2 3	2
3 2 1 0	J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver Très nettement et assez intensément Oui, mais ce n'est pas trop intense Un peu, mais ça ne m'inquiète pas Pas du tout		Je ne m'intéresse plus à mon apparence physique Du tout Je ne m'y intéresse pas autant que je le devrais Il est possible que je m'y intéresse moins qu'avant Je m'y intéresse autant qu'avant	3 2 1 0	1
0 1 2 3	Je ris et vois le bon côté des choses Autant que par le passé Plus autant maintenant Vraiment moins qu'avant Plus du tout		Je suis agité(e) comme si je n'arrivais pas à tenir en place Vraiment beaucoup Beaucoup Pas beaucoup Pas du tout	3 2 1 0	1
3 2 1 0	Des idées inquiétantes me passent par la tête La majeure partie du temps Une bonne partie du temps Pas très souvent Un peu		Je me réjouis à l'idée des choses à venir Autant qu'avant Un peu moins qu'avant Bien moins qu'avant Presque pas du tout	0 1 2 3	0
3 2 1 0	Je me sens gai(e) Jamais Rarement Parfois La plupart du temps		J'ai des accès de panique Vraiment très souvent Assez souvent Pas très souvent Jamais	3 2 1 0	1
0 1 2 3	Je peux rester tranquille et me détendre Sans aucun mal En général Rarement Jamais		J'ai plaisir à lire un bon livre, écouter la radio ou regarder la télévision Souvent Parfois Rarement Très rarement	0 1 2 3	1

Total A D

13 2

Après discussion avec Huguette D au début de la première séance, je me suis demandée si elle était anxieuse ou bien dépressive. J'en ai profité pour lui faire remplir le questionnaire HAD.

Grâce aux résultats de ce questionnaire, cela nous permet d'identifier que Madame Huguette D. n'est pas dépressive mais anxieuse.

Le protocole de Relaxation Réflexe est indiqué pour les personnes dans cet état.

➤ Les Fiches STAY Y-A

Avant

13/03/2019

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>Huguette D</i>		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe <i>f</i>	Age <i>68 ans</i>				
1 Je me sens calme			<i>x</i>		
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				<i>x</i>	
3 Je me sens tendu(e), crispé(e).					<i>x</i>
4 Je me sens surmené(e).					<i>x</i>
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau.				<i>x</i>	
6 Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).				<i>x</i>	
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.					<i>x</i>
8 Je me sens content(e).				<i>x</i>	
9 Je me sens effrayé(e).				<i>x</i>	
10 Je me sens à mon aise.				<i>x</i>	
11 Je sens que j'ai confiance en moi.			<i>x</i>		
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			<i>x</i>		
13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)				<i>x</i>	
14 Je me sens indécis(e).		<i>x</i>			
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).		<i>x</i>			
16 Je suis satisfait(e).			<i>x</i>		
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).					<i>x</i>
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)				<i>x</i>	
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).			<i>x</i>		
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				<i>x</i>	

= 14

Après

STAI Forme Y- A ETAT

13/03/2019

Initiales <i>Huguette D</i>					
Sexe <i>F.</i> Age <i>68ans</i>		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme				α
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				α
3	Je me sens tendu(e), crispé(e).	α			
4	Je me sens surmené(e).		α		
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau.				α
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).	α			
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.	α			
8	Je me sens content(e).				α
9	Je me sens effrayé(e).	α			
10	Je me sens à mon aise.				α
11	Je sens que j'ai confiance en moi.			α	
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	α			
13	J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	α			
14	Je me sens indécis(e).	α			
15	Je suis décontracté(e), détendu(e).				α
16	Je suis satisfait(e).				α
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).	α			
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	α			
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).			α	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable.				α

= 3

Avant

07/05/2019

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>Huguette D</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>68 ans</i>	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme		<i>α</i>		
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			<i>α</i>	
3	Je me sens tendu(e), crispé(e).			<i>α</i>	
4	Je me sens surmené(e).			<i>α</i>	
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau.		<i>α</i>		
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).		<i>α</i>		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.	<i>α</i>			
8	Je me sens content(e).			<i>α</i>	
9	Je me sens effrayé(e).		<i>α</i>		
10	Je me sens à mon aise.				<i>α</i>
11	Je sens que j'ai confiance en moi.		<i>α</i>		
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		<i>α</i>		
13	J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			<i>α</i>	
14	Je me sens indécis(e).		<i>α</i>		
15	Je suis décontracté(e), détendu(e).		<i>α</i>		
16	Je suis satisfait(e).			<i>α</i>	
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).			<i>α</i>	
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<i>α</i>			
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).			<i>α</i>	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable.			<i>α</i>	

= 17

Après

07/05/2019

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>Huguette D</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>68 ans</i>	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1 Je me sens calme					α
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					α
3 Je me sens tendu(e), crispé(e).		α			
4 Je me sens surmené(e).		α			
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau.					α
6 Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).		α			
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.		α			
8 Je me sens content(e).					α
9 Je me sens effrayé(e).		α			
10 Je me sens à mon aise.				α	
11 Je sens que j'ai confiance en moi.				α	
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		α			
13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)		α			
14 Je me sens indécis(e).		α			
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).					α
16 Je suis satisfait(e).					α
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).			α		
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)		α			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).					α
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.					α

= 3

Les Fiches STAY diffusées ont été remplies lors de la 1^{ère} et la 5^{ème} séance.

Celles-ci montrent bien que les réponses de Huguette D. sont plus claires et plus tranchantes (+de oui ou +de non) après les soins.

5.Conclusion

Les techniques de Relaxation Réflexes ont eu un réel impact sur l'anxiété de Huguette D. Cette dernière se sent avec un « poids en moins ».

La relaxation réflexe a permis d'évacuer les tensions, d'éliminer les toxines.

Les tableaux d'auto-évaluation ainsi que les fiches STAY ont permis de la conforter et de conscientiser à prendre plus de temps pour elle car elle en a besoin physiquement et psychologiquement afin d'être disponible le mieux possible pour soutenir son mari dans la maladie.

Je lui propose de continuer les séances afin de renforcer son état de « mieux-être ».

Madame Huguette D. m'a donné son accord pour l'écriture et la diffusion de cette étude.

6.Bibliographie

- ❖ L'anxiété – symptômes et traitement - Doctissimo
- ❖ Cours sur les techniques de Relaxologie Reflexe de la formation de Elisabeth Breton
- ❖ Reflexologie pour la forme et le bien-être (Edition Vie) de Elisabeth Breton
- ❖ Reflexologie, un vrai remède au stress (Edition Vie) de Elisabeth Breton