

Centre de formation Elisabeth Breton  
N°11788068378 DRTEFP Ile-de-France  
(Ce numéro ne vaut pas l'agrément d'état)

**Nom :** LABROUSSE

**Promotion Année :** 2017/2018

**Prénom :** Sylvie

**Date :** Août 2019

**Centre de formation :** Elisabeth Breton

## **Etude observationnelle**

Diminution du stress, de la tension nerveuse par les techniques réflexes de relaxation plantaire dans le cadre d'une pathologie d'insuffisance rénale chronique aux impacts médicaux, psychologique, sociaux, humains ...importants.

## **Etude observationnelle**

Diminution du stress, de la tension nerveuse par les techniques réflexes de relaxation plantaire dans le cadre d'une pathologie d'insuffisance rénale chronique aux impacts médicaux, psychologique, sociaux, humains ...importants.

# Sommaire

I - Introduction	
1 - L'insuffisance rénale chronique .....	4
2 - Le stress.....	5
3 - L'anxiété.....	6
4 - La relaxation.....	6
II - Présentation du sujet .....	7
III - Méthode et déroulement des séances.....	8
IV - Constats et analyses.....	12
V - Conclusion.....	13
VI - Bibliographie.....	14

# I - Introduction

## 1 - L'insuffisance rénale chronique

L'insuffisance rénale chronique (IRC) résulte de la **destruction progressive et irréversible des reins**, nécessitant la mise en place d'un traitement de suppléance par **dialyse** (dialyse péritonéale ou hémodialyse) ou **transplantation rénale** (greffe) à partir de donneur décédé ou vivant.

La maladie rénale chronique est une **maladie grave et fréquente** qui, dans sa phase terminale, se solde par la **mort** du patient si aucun traitement n'est appliqué ou conduit à un **risque de décès élevé** ou est susceptible d'altérer considérablement la **qualité de vie** des personnes qui en sont atteintes. Ses causes sont diverses et parfois inconnues, mêlant des facteurs génétiques, environnementaux et dégénératifs.

**Les complications associées découlent de la variété des fonctions remplies par les reins.** Le rein assure deux grandes fonctions :

- Une **fonction exocrine** (fonction d'épuration + régulation du milieu intérieur) : filtration du sang pour **éliminer les déchets** issus du métabolisme (urée, créatinine, acide urique...). Mais ils servent également à **maintenir l'eau** à un niveau constant dans le corps et à **équilibrer les taux de sels minéraux** nécessaires à l'organisme comme le potassium, le phosphore ou le sodium.
- Une **fonction endocrine** (fonction hormonale) : Ils produisent aussi des hormones, des enzymes et des vitamines indispensables à la fabrication des globules rouges, à la régulation de la pression artérielle et à la fixation du calcium.

Le traitement de l'IRC par l'hémodialyse occasionne une **réorganisation de la vie quotidienne du patient et de son entourage**. Il faut les aider à concilier la gestion de leur pathologie (dialyse 3 fois/semaine de 4 h chacune au minimum), à les éduquer dans les règles hygiéno-diététiques restrictives qui sont demandés, à prévenir les complications menaçants en permanence la vie, à les aider dans les domaines des lois sociales et juridiques... tout en favorisant des projets de vie et en améliorant leur qualité de vie. Avec tous ces **problèmes médicaux, psychologiques, sociaux, humains, matériels**... on imagine sans peine la **charge d'anxiété** exprimée et non exprimée que ceci représente pour le malade et son entourage.

## 2 - Le stress

Le stress (anglicisme signifiant contrainte, tension, détresse, souffrance ...) est une **réaction physique, physiologique et psychologique d'adaptation du corps** lui permettant de **faire face aux événements de la vie quotidienne**. Le stress est une réponse « en cascade » du corps face à **un danger, à une situation difficile à gérer** dont le but est de rétablir l'équilibre.

**Réaction automatique et naturelle**, mécanisme **réflexe**, le stress équivaut à un signal corporel qui **alerte** et **prépare** l'individu à réagir.

- Si la solution apportée est satisfaisante, le stress diminue et le corps retrouve son état initial.
- Par contre si le stress perdure, le mécanisme peut s'accélérer et produire des perturbations importantes, voire dangereuses. Le stress revêt une dimension pathologique contrairement à sa fonction première qui est de s'adapter pour faire face.

Le stress est quelque chose de **très personnel** : pour certains, il s'agit comme d'un « bon stress » (eu stress) un **stimulant**, tandis que, pour d'autres, il représente un « stress négatif » (détresse) une **pression**. Et, quand il est ressenti comme une pression, les individus y réagissent différemment : certains paniquent face à des problèmes apparemment mineurs, tandis que d'autres restent calmes même face à d'importantes difficultés.

**Pour nos ancêtres**, se retrouver dans cette situation en cas de danger s'avérait avantageux pour leur survie car ils étaient capables de combattre avec férocité ou de fuir, d'échapper aux griffes des prédateurs. **Aujourd'hui**, les causes du stress sont très diverses et peuvent se cumuler accentuant la pression. Elles peuvent comprendre : des charges psychologiques, la frustration au travail, la détresse dans sa vie privée, divorce, des problèmes avec des parents ou des amis, difficultés économiques, chômage, ou encore la maladie...

Considéré comme la « **maladie du siècle** » et **omniprésent dans la vie quotidienne** de chacun de nous, le stress est **une véritable menace pour notre organisme et notre mental** s'il perdure. Il est le compagnon d'une vie et conduit à une myriade de troubles fonctionnels. **Plus de 75% de nos problèmes de santé** peuvent être liés au stress, au surmenage et à la tension nerveuse.

- L'organisation mondiale de la santé **OMS** prédit qu'en 2020, le burnout sera la première maladie au monde suivie des maladies cardio-vasculaires.

### 3 - L'anxiété

L'anxiété est **différente du stress**, qui est un mécanisme d'adaptation à une agression : en situation stressante, le corps sécrète des hormones comme l'adrénaline, le cortisol et la noradrénaline pour mobiliser ses capacités physiques et psychologiques et « échapper au danger ».

Au contraire, l'anxiété est un **état de tension interne**, une émotion complexe, de l'ordre du **mental**, qui ne nécessite pas d'adaptation. Alors que le stress est une réponse à un événement particulier, l'anxiété est une **anticipation de situation négative**, source de **peur incontrôlable et irrationnelle**, de sentiment d'**inquiétude**, d'**appréhension**, de  **Crainte**. Elle peut survenir en réaction à un stress, une difficulté notoire, des contrariétés. Elle peut se **déclencher avant la menace**, **persister** alors que cette **menace est passée** ou encore **survenir sans menace identifiable**.

L'**anxiété** est un **état psychologique et physiologique**, caractérisé par des composants **somatiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux**.

L'anxiété est considérée comme une réaction « normale » dans une situation stressante et la maladie rénale chronique est une maladie « stressante », d'où l'anxiété des patients. Leur **inquiétude** provient de l'incertitude, l'appréhension de la pathologie, une menace pèse en permanence sur leur tête.

### 4 - La relaxation

L'objectif de la relaxation, technique réflexe issue des thérapies manuelles est de vous induire dans un **état de bien-être général**, de ressentir une **profonde détente physique et psychique libératrice de stress** par un **relâchement des tensions nerveuses** accumulées et un lâcher-prise. La relaxation va permettre une **meilleure vascularisation des muscles et des organes**, une **élimination des déchets**.

Les techniques réflexes de relaxation proposées concernent les zones **plantaire, palmaire, dorsale, faciale et crânienne**.

Les techniques réflexes de relaxation pour les personnes insuffisantes rénales, **sujets dits fragiles**, n'excèdent pas 30 minutes.

Les indications de la relaxation sont :

- détente physique et psychique amenant la personne à un état de réceptivité
- trouble de l'humeur, états anxieux, tension nerveuse
- tous les troubles fonctionnels du stress

- céphalées, migraines, douleurs
- améliorer la circulation sanguine
- troubles digestifs, constipation
- affections des voies urinaires chroniques, cystite
- troubles hormonaux
- troubles de la ménopause, syndrome prémenstruel

## II - Présentation du sujet

Mme Claudine T. est une femme de 68 ans, mariée, mère de deux fils et grand-mère d'un petit garçon de 15 mois, retraitée.

On note chez cette patiente, deux césariennes et sur le bilan d'une asthénie, la découverte d'une insuffisance rénale compliquée d'hypertension artérielle HTA et de lithiases + infection urinaire en 2003.

Puis une dégradation progressive de la fonction rénale jusqu'en Octobre 2013, la conduise à sa prise en charge en hémodialyse au sein de notre association.

Elle a présenté également un sepsis sur pneumopathie amélioré après antibiothérapie large en 2014. Jusqu'en 2015, elle est sujette à quelques épisodes de bronchite non sévère, cédant à la kinésithérapie.

En traitement médicamenteux au début de sa prise en charge en séance de relaxation : elle prend du tavor (pour réduire le cholestérol), amlor + lopressor (pour traiter l'hypertension), cacit (calcium), renvela (pour traiter l'hyperphosphorémie), kayexalate (pour traiter l'hyperkaliémie), mimpara (pour traiter l'hyperparathyroïdie secondaire), spéciafoldine + micéra + venofer (pour pallier son anémie).

Suite à ma formation au sein de l'école d'Elisabeth Breton, mon association d'hémodialyse décide de proposer aux patients, à titre d'essai, la mise en place de soins de relaxation pour participer à l'amélioration de leur qualité de vie, de leur santé. Un article paru dans notre journal les en informe (cf. page 8)

Mme Claudine T. est intéressée par ce soin. Professeur de SVT retraitée, elle s'est tout naturellement intéressée à sa pathologie, la dialyse avec ses inconvénients/complications, la greffe avec ses inconvénients/complications, s'informe sur les traitements les effets indésirables...Son information, sa connaissance générale, l'adaptation de sa vie autour de sa dialyse, ne l'empêche pas de se sentir sous tension, pression, inquiète. Elle est partante pour le soin manuel, naturel, non médicamenteux, holistique pouvant apaiser son stress, ses inquiétudes.

# LES INFOS DE L'ARAUCO

LETTRE D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION RÉGIONALE D'AIDE AUX URÉMIQUES DU CENTRE OUEST  
NUMÉRO #2 / DÉCEMBRE 2018

## NOUVEAU À L'ARAUCO



Suite à notre formation aux soins de *relaxologie* et de *réflexologie plantaire*, palmaire, faciale et crânienne, l'ARAUCO vous propose, à titre d'essai, de découvrir cette approche naturelle non médicamenteuse afin de vous faire bénéficier d'une **parenthèse de bien-être et de confort**, tout comme vous profitez du soin esthétique. Ces soins représentent une **aide complémentaire** dans la prise en charge globale de votre maladie chronique et ont pour but d'essayer d'améliorer votre **qualité de vie au quotidien**.

### QU'EST-CE QUE LA RELAXOLOGIE ET LA REFLEXOLOGIE ?

C'est un ensemble de **techniques ancestrales et universelles**, associant **massage et pression**, qui reposent sur l'hypothèse que les pieds, les mains, le visage forment un **miroir du corps** dont chaque partie trouve son reflet dans une zone réflexe du pied, de la main ou du visage.

Le but de la relaxation et de la réflexologie est de **soulager la personne dans son ensemble** (corps, mental, esprit) en procurant un **état de relaxation et d'harmonie générale** afin d'inciter la capacité naturelle du corps à se **rééquilibrer** et à **prévenir** certains troubles fonctionnels.

Les bénéfices sont nombreux :

- détente musculaire,
- amélioration du **bien-être**, du **sommeil**,
- soulagement de la **douleur**,
- diminution du **stress**, de l'anxiété, de l'angoisse de la fatigue...



Pour optimiser les bienfaits des soins de la relaxation et de la réflexologie, il est préconisé 3 à 4 séances d'une durée de 45 minutes chacune, espacées d'une à deux semaines chacune, suivies d'une séance environ par mois pour **prolonger, renforcer, consolider** leurs effets.

Cette régularité entraîne donc une volonté, un engagement aux soins et nécessite de votre part, un déplacement en dehors de vos séances de dialyse par vos propres moyens. La prise en charge en soin de relaxation et de réflexologie peut être contre indiquée en fonction de votre santé du moment. Tout soin se fera **en concertation avec l'équipe médicale**.

Les premiers soins pourront débuter en Décembre (en fonction des places disponibles). Si cette expérience vous intéresse, vous pouvez en faire la demande auprès de votre infirmier(e) en dialyse.



## III - Méthode et déroulement des séances

- L'objectif de l'étude est d'évaluer l'efficacité des techniques réflexes de relaxation, dans la cadre d'une pathologie chronique lourde, sur la diminution de son axe de stress, de son état de vigilance, de ses tensions psychologiques et physiques, dans le but d'améliorer sa **qualité de vie** par la détente, par la conscientisation de cette parenthèse et **sa santé** par élimination des toxines accumulées pour tendre à un équilibre.

J'accueille Mme Claudine T. dans une **chambre individuelle**, calme, tempérée d'une auto dialyse. Elle s'installe sur un **fauteuil** de dialyse électrique, très confortable muni d'un matelas anti escarre, avec **coussins** de confort et **couverture** à disposition. Une **musique douce, relaxante** et une **diffusion parfumée** peuvent, si elle le désire, lui ouvrir les portes de la détente.

Avant de débiter l'**anamnèse** et le soin, je lui explique pour réduire son axe de vigilance, les **principes de relaxation**, les **indications**, les **contre-indications**, le **déroulement** d'un soin d'une durée de 30 minutes (sujet fragile) ainsi que les **réactions** possibles physiques ou émotionnelles (lourdeur, légèreté, fourmillements, chaleur, rire...), de courte durée pendant et après le soin. Je lui parle de l'utilisation de **supports** à remplir au fil des séances tels que le tableau de satisfaction et d'auto-évaluation, les fiches STAI afin d'apporter un meilleur accompagnement. Je lui conseille de pratiquer la cohérence cardiaque quotidiennement (flyers sur la cohérence cardiaque donné) et la marche en pleine air pour apporter une aide à sa fragilité bronchique et réduire l'impact du stress.

La séance débute par une « **écoute des pieds** », qui permet de prendre connaissance avec les pieds, de détecter les **zones sensibles, rouges, de gonflements, les points de tension, la forme, les callosités...**

Le soin commence par une **prise de contact avec des pressions articulaires sur l'ensemble du corps**, pour une sensation d'intégrité corporelle, pour démarrer avec un bon ancrage, se poursuit par des techniques réflexes de **relaxation** afin de dénouer les tensions permettant la détente et se termine par des pressions sur l'ensemble du corps pour permettre l'éveil du corps.

J'utilise des **huiles naturelles**.

En fin du soin, je lui conseille de **boire un peu** (leur pathologie impose une restriction hydrique car diurèse très faible, voire nulle) pour favoriser le processus d'élimination des toxines par les urines, de **se reposer** et de pratiquer la **cohérence cardiaque**. Je lui donne également des **conseils** ou des **techniques d'autostimulation** afin d'optimiser les effets entre deux consultations.

### **1<sup>ère</sup> séance (10/01/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Je dois installer Mme Claudine T. en position dorsal avec le buste et la tête légèrement surélevés pour être confortable, elle présente une persistance de crépitants, une atelectasie (rétractation alvéolaire) au niveau pulmonaire depuis sa pneumopathie, la position horizontale est difficile à maintenir et oppressante.

L'observation des pieds montre un œdème au niveau des pieds, chevilles, mollets (« normal », dû à la pathologie IRC entraînant une prise de poids par accumulation, rétention d'eau et sels), des tensions au toucher de son fascia plantaire.

En fin de séance, elle est ravie du résultat du soin et souhaite poursuivre la prise en charge. Elle se sent fatiguée, légère, elle a gardé sa vigilance, n'a pas « lâcher prise », mais connaissant sa personnalité, je ne pense pas qu'elle puisse se laisser aller à dormir, elle aime le contrôle. Durant ses séances de dialyse, elle n'aime pas lire, ni regarder la télévision...pour ne pas associer ses plaisirs avec sa pathologie, donc elle est contente de faire son soin en dehors de son temps d'hémodialyse pour justement le différencier, c'est son temps plaisir, de bonheur pour elle.

## **2<sup>ème</sup> séance (17/01/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Durant la semaine écoulée, elle s'est sentie heureuse, plus détendue que la normale, dans l'attente de son second soin, comme une « bouffée d'oxygène ».

Vu le bon déroulement et la bonne tolérance de la première relaxation, je me permets d'insister plus longuement avec la technique réflexe conjonctive sur la zone de la voûte plantaire et du fascia plantaire. Je m'attarde également sur la zone réflexe en référence avec le diaphragme pour réguler, équilibrer son appareil respiratoire.

En fin de soin, elle me confie avoir ressentie des gargouillements, de l'énergie en elle, un relâchement au niveau respiratoire.

## **3<sup>ème</sup> séance (22/01/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Je continue sur le même soin que la deuxième séance pour continuer à induire, tracer les informations.

Elle apprécie beaucoup le rythme cadencé, lent, soutenu, répétitif, elle a l'impression d'être bercée, cajolée.

Le thalamus a principalement une fonction de relais et d'intégration des afférences sensibles et sensorielles, et des efférences motrices, ainsi que de régulation de la conscience, de la vigilance et du sommeil. Il va vers la détente ou le stress.

Lors d'un soin, Mme Claudine T a toujours les yeux fermés, son thalamus envoie des impulsions électriques, des ondes ALPHA (entre 8 et 12 hertz), ondes relaxantes ce qui l'amène vers un état de calme, de relaxation mais on la sent aussi toujours vigilante, dans le contrôle. Sa position semi couchée peut aider aussi à cette détente. Durant le soin, elle a ressenti une lourdeur dans les bras et des brûlures au niveau des cuisses.

## **4<sup>ème</sup> séance (31/01/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Son niveau de stress/tension diminue progressivement, elle voit des changements s'opérer. Elle trouve son transit moins douloureux, son reflux gastro œsophagien a disparu (elle a arrêté son médicament inipomp), la sensation de « clapets », qu'elle ressent au niveau de sa respiration, est atténuée, bien que non quantifiée sa diurèse lui semble légèrement augmentée.

Les dialysés n'ont en général plus de diurèse (aucune urine), des urines de quelques gouttes ou une diurèse très cassée souvent bien inférieure à 500 ml. Mme Claudine T a encore une très petite diurèse, aidée par le médicament lasilix.

Elle me dit ressentir une « dissociation » du gros orteil du reste du corps, est-ce le maintien de celui-ci durant tout le soin qui lui donne cette impression ?

### **5<sup>ème</sup> séance (7/02/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Un sentiment de « moins bien » l'a envahi pendant quelques jours après le 4<sup>ème</sup> soin. Cette état passager, parfois désagréable, correspond vraisemblablement au pallier d'adaptation. Le corps réagit, s'adapte, se rééquilibre suite aux massages réflexes insufflées par les séances.

Elle urine mieux selon son impression. A sa consultation médicale mensuelle avec notre médecin, elle a constaté une amélioration au niveau de ses sifflements pulmonaire à l'auscultation, ils ont disparu.

Le questionnaire d'auto-évaluation remplie à la fin de la 5<sup>ème</sup> séance révèle bien que ces soins sont une aide, un accompagnement dans la prise en charge de sa maladie. Elle a ressenti une amélioration physique et psychologique. Malgré le fait de devoir venir, en plus de ses 3 dialyses/semaine, elle souhaite continuer pour renforcer, consolider les informations ; c'est son temps pour elle.

### **6<sup>ème</sup> séance (7/05/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Malheureusement entre mon arrêt de travail et ses vacances dans son pied à terre en Dordogne, il s'est écoulé 3 mois depuis notre dernière séance. Son niveau de stress/ tension était élevé, remonté ce qui montre que la régularité est nécessaire pour entretenir, maintenir les effets du soin.

Elle présentait plus d'œdèmes au niveau des chevilles, son fascia plantaire à nouveau plus tendu.

En fin de soin, elle a senti une détente au niveau des membres inférieurs avec une sensation de gros orteil plus « vivant », des engourdissements dans les mains, l'impression que sa circulation fonctionne plus.

### **7<sup>ème</sup> séance (28/05/2019) : technique réflexe de relaxation plantaire**

Je programme une séance 3 semaines après, je constate que son niveau de tension était moins mais toujours élevé et elle me parle de l'apparition d'Hypertension artérielle (prescription d'augmentation de son traitement par l'amlor). Avant le soin, sa tension est de 150/68 avec un pouls de 80 et après une tension de 125/63 avec un pouls de 71 ce qui montre bien l'effet apaisant, calmant suite à la séance. En discutant, elle me confie avoir deux amis très proches du couple très gravement malades, ce qui peut expliquer ses problèmes de stress et de tension artérielle. Elle semble très affectée.

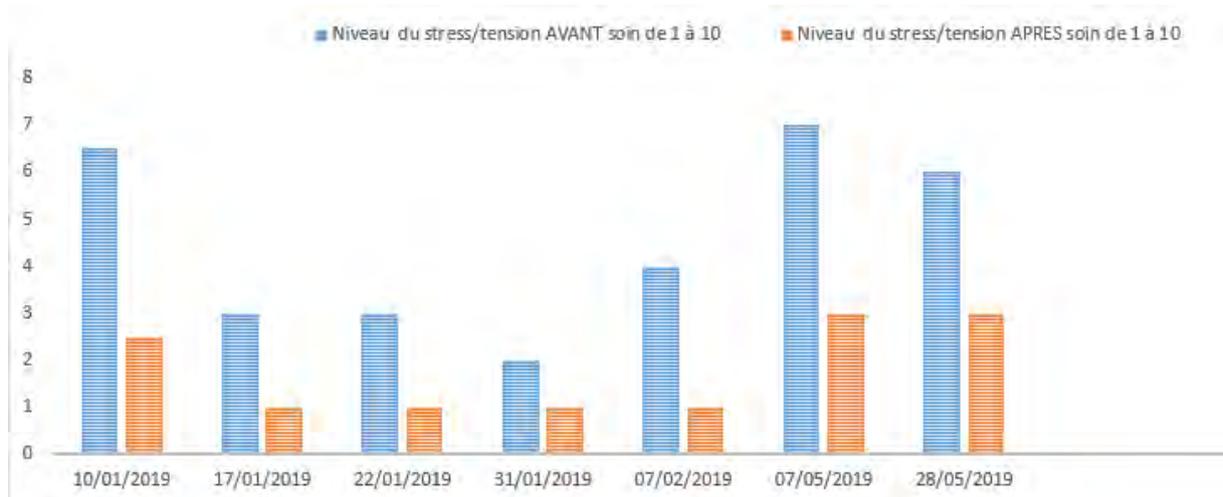
Cette séance lui a permis d'oublier le temps du soin ses multiples inquiétudes.

Ne pouvant venir à l'atelier «se relaxer au quotidien» organisée, pour les patients, au sein de l'association, au moins de Juin, elle s'est inscrite à la prochaine présentation. Je lui ai conseillé, lors de ses vacances en Dordogne et de mon absence pour intervention, de pratiquer quotidiennement la cohérence cardiaque, la marche et les soins d'automassage.

Nous reprendrons dès que possible les séances pour INDUIRE - TRACER - RENFORCER – CONSOLIDER les informations en essayant les techniques réflexes de relaxation palmaire, faciale/crânienne pour constater les résultats.

# IV - Constats et analyses

## Tableau d'auto-évaluation



## Fiche évaluation STAI

**AVANT** STAI Forme Y-A ETAT 10-1-19

Initiales *CT*

Sexe : F Age : 67 ans

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

**Après** STAI Forme Y-A ETAT 10-1-19

Initiales *CT*

Sexe : F Age : 67 ans

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

AVANT

7/2/19

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales C.T		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe :	F				
Age :	67 ans				
1	Je me sens calme				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				<input checked="" type="checkbox"/>
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
4	Je me sens surmené(e)	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau		<input checked="" type="checkbox"/>		
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			<input checked="" type="checkbox"/>	
8	Je me sens content(e)				<input checked="" type="checkbox"/>
9	Je me sens effrayé(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Je me sens à mon aise				<input checked="" type="checkbox"/>
11	Je sens que j'ai confiance en moi			<input checked="" type="checkbox"/>	
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		<input checked="" type="checkbox"/>		
13	J'ai la trouille, la trouille (j'ai peur)		<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Je me sens indécis(e)			<input checked="" type="checkbox"/>	
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)			<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Je suis satisfait(e)				<input checked="" type="checkbox"/>
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérusé(e)	<input checked="" type="checkbox"/>			
19	Je me sens solide, posé(e), posée(e), réfléchi(e)			<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				<input checked="" type="checkbox"/>

Après

7/2/19

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales C.T		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe :	F				
Age :	67 ans				
1	Je me sens calme				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				<input checked="" type="checkbox"/>
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
4	Je me sens surmené(e)	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau				<input checked="" type="checkbox"/>
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			<input checked="" type="checkbox"/>	
8	Je me sens content(e)				<input checked="" type="checkbox"/>
9	Je me sens effrayé(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Je me sens à mon aise				<input checked="" type="checkbox"/>
11	Je sens que j'ai confiance en moi			<input checked="" type="checkbox"/>	
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		<input checked="" type="checkbox"/>		
13	J'ai la trouille, la trouille (j'ai peur)		<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Je me sens indécis(e)		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)				<input checked="" type="checkbox"/>
16	Je suis satisfait(e)				<input checked="" type="checkbox"/>
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérusé(e)	<input checked="" type="checkbox"/>			
19	Je me sens solide, posé(e), posée(e), réfléchi(e)			<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				<input checked="" type="checkbox"/>

Remplir les fiches d'auto-évaluation n'est pas toujours facile mais elles sont utilisées et nécessaire dans l'approche cognitive et comportementale. Cela permet à la personne de se poser la question, de constater, d'analyser sa réponse, de prendre conscience de ses difficultés, de ses répercussions et de pouvoir apporter des améliorations.

Le tableau d'auto-évaluation démontre bien l'efficacité des soins avant et après, son niveau de stress/tension diminue significativement. Elle avoue ressentir un bien-être général, une sérénité, la satisfaction d'avoir pensé à elle pendant un moment pour se faire plaisir. Elle a également pris du recul sur son quotidien, veut profiter du moment présent (famille, petit-fils, amis), de tous les petits plaisirs. Les événements personnels (maladies graves de ses amis proches) qu'elle vit depuis Mai, lui montrent par son niveau 6/7, la répercussion important sur son niveau de stress/tension.

Les réponses apportées avec l'évaluation STAI lui montrent que ses réponses sont différentes et plus claires après les soins.

## V - Conclusion

La relaxation réflexe montre bien une amélioration du bien-être, une diminution du stress/tension, une aide utile dans son ensemble (corps, mental, esprit) chez la personne hémodialysée. Elle améliore donc leur qualité de vie au quotidien. Cela prouve le besoin, à mon association, de continuer à faire bénéficier de cette parenthèse de bien-être et de confort aux patients, dans la prise en charge globale de leur maladie chronique.

Le relaxologue, professionnel de la gestion du stress et du bien-être, a sa place auprès des professionnels médicaux, paramédicaux dans la prise en charge globale de la maladie. Espérons qu'avec la mutation des mentalités, qui s'opère depuis quelques années, concernant la vision du soin, longtemps résumé à « faire un soin » ou à « apporter un soin » ciblé sur une pathologie, reléguant ainsi la personne au second plan, au profit d'une approche symptomatique, va ouvrir la voie à ces professionnels. Les sciences humaines et sociales apportent une évolution dans la prise en charge des patients en y incluant une dimension humaine, donnant lieu à une approche centrée sur la personne, elles permettent la rencontre et l'accompagnement d'autrui dans son existence en vue de participer au déploiement de la santé.

Le massage permet de créer du lien et un lien différent, de notre rôle infirmier, auprès des dialysés mais aussi de détendre, d'apaiser, de soulager, de rassurer, de réconforter, de procurer du bien-être...c'est un soin d'accompagnement et de relation d'aide.

Depuis le début de ses séances, Mme Claudine T a vu s'améliorer sa respiration par l'atténuation, la disparition de ses crépitants, la diminution de l'œdème des membres inférieurs (grâce aux drainages des jambes du soin), la sensation de mictions supérieures (pour vérifier cela, il faudrait avec accord des médecins quantifier la diurèse sur quelques jours avant et après un soin pour comparer les résultats). La relaxation, la cohérence cardiaque, la marche, l'automassage ont-ils eu un impact sur ces changements ?

La réflexologie, étant contre indiqué chez les personnes sous dialyse, mes débuts, même avec les techniques réflexes de relaxation, étaient timides, prudents, un peu inquiète des impacts avec leur pathologie. Mais la totalité des patients pris en charge ont beaucoup apprécié et veulent continuer.

Je remercie Mme Claudine T pour sa participation à cette étude.

## VI - Bibliographie

- Livres d'Elisabeth Breton et cours reçus lors de la formation
- [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)
- Wikipédia