

NOM : de NOÛE

Date : 11/09/2019

Prénom : Bénédicte

Promotion 2019/LSBE Troyes – Centre partenaire d'Elisabeth Breton

Formatrice : Elisabeth Breton

## **Etude observationnelle**

« Apports des techniques reflexes de stimulation  
dans la gestion du stress et la migraine »

## Table des matières :

<b>Introduction</b> .....	3
<b>I Méthode</b>	
1/Comprendre la migraine.....	4 - 5
2/Réflexologie et migraine.....	5 - 6
3/Mise en place de l'accueil et l'accompagnement.....	6
4/Echelles et tableaux utilisés.....	6
5/Déroulement des séances.....	7 - 11
<b>II Résultats</b>	
1/ graphiques, tableaux et échelles.....	12
1.1 Tableau de satisfaction.....	12 - 13
1.2 Questionnaire fin d'accompagnement.....	13
1.3 Graphique efficacité des soins en stimulation reflexe sur 7 séances.....	14
1.4 STAI Y-A Etat.....	15 – 16
<b>III Conclusion</b> .....	17
<b>Bibliographie</b> .....	18

## Introduction :

### Présentation du sujet :

M.D est âgée de 37 ans, marié et père de 2 enfants âgés de 13 mois. Après plusieurs années de traitements médicaux pour avoir un enfant, sa femme et lui ont eu des triplés. Malheureusement ils en ont perdu un, quatre mois après l'accouchement prématuré.

Il exerce la profession de logisticien à temps partiel car il est très investi dans son rôle de père. Ses deux enfants (un garçon et une fille) demandent beaucoup d'attention et de suivi médical du fait de leur prématurité. Sa fille rencontre des problèmes d'alimentation et peine à prendre du poids. Elle sera d'ailleurs prochainement hospitalisée afin de déterminer l'origine de la problématique.

M.D souffre depuis l'âge de 8 ans de migraines qui sont devenues chroniques.

Il a des maux de têtes « normaux » environ deux fois par mois et des migraines au moins 10 fois par mois qui peuvent durer minimum 8h sans médication à 1 heure avec prise de médicaments.

Les douleurs sont localisées au niveau des tempes de type pulsatile pour commencer (sans aura).

Sans médication la migraine est suivie de nausée et vomissements avec une forte sensibilité à la lumière et au bruit et des difficultés de concentration.

Les odeurs, les efforts corporels et le manque de sommeil sont également susceptibles de déclencher ou d'amplifier sa migraine.

Afin de les soulager, M.D a besoin d'être au calme, dans l'obscurité, il se masse les tempes et utilise de l'eau froide voir même de la glace en plus des médicaments.

Il est suivi par son médecin traitant plusieurs fois dans l'année et par un neurologue une fois par an.

Il a un traitement médical à prendre en cas de crise (Relpax 40 utilisé pour traiter les maux de tête de la crise de migraine avec ou sans aura chez les adultes et Kétoprofène (ibuprofène)) et un traitement de fond (Propranolol 160 : "bêta-bloquant" qui diminue certains effets (dits effets bêta) du système sympathique de régulation cardiovasculaire et qui est préconisé (entre autres) dans le traitement de fond de la migraine), pas de contre-indication avec le soin en réflexologie selon le médecin.

M.D a réalisé des examens médicaux par le passé (IRM) et a essayé des méthodes alternatives comme les herbes, l'ostéopathie et l'acupuncture sans résultats concrets.

M.D estime que son état de santé est bon mais que ses migraines influencent beaucoup son quotidien. Il ne pratique aucune activité que ce soit sportive, détente, culturelle...actuellement.

## I Méthode

### 1. Comprendre la migraine

Selon L'INSERM « *La migraine se caractérise par des crises répétées se manifestant essentiellement par de pénibles maux de tête (céphalées). Cette maladie neurologique touche 15 % de la population mondiale. Elle est due à une excitabilité neuronale anormale, liées à des facteurs génétiques complexes associés à des facteurs environnementaux. Pour un migraineux sur quatre, la sévérité des crises entraîne un retentissement socioprofessionnel important.* »

La migraine touche environ 16% des femmes et 5% des hommes. On la rencontre aussi fréquemment chez les enfants (7% d'entre eux).

Les migraines se rencontrent chez des personnes anxieuses, celles qui ont des problèmes de cervicales ou une mauvaise digestion, ou encore celles qui ont des yeux fragiles (*travail sur ordinateur*) ou qui ont des sinusites, etc...

Il existe deux types principaux de migraines : les crises de migraine sans et avec aura.

- **Les crises de migraine sans aura** : le plus souvent, les migraineux ont des crises sans aura, une céphalée pénible qui dure entre 4 et 72 heures sans traitement.

On retrouve au moins deux des caractéristiques suivantes :

-une tendance à l'unilatéralité ("*migraine*" signifie "*moitié du crâne*") mais parfois toute la tête est prise et serrée dans un étai.

-le plus souvent une douleur de type pulsatile (*le pouls cogne dans la tête*)

-la douleur s'accompagne de troubles de la perception et de l'humeur (*irritabilité, apathie*)

-l'aggravation de la douleur quand on bouge, quand on se penche, quand on parle

-une intolérance à la lumière ("*photophobie*") et au bruit

-des nausées et/ ou des vomissements.

-une sensation de froid

-une répulsion pour la nourriture

Le diagnostic de migraine par le médecin ne peut être porté qu'après plusieurs crises (au moins cinq).

- **Les crises de migraine avec aura** : chez 20 à 30 % des migraineux, la céphalée est précédée ou s'accompagne d'une aura : des troubles visuels, sensitifs et/ou des troubles du langage sur plusieurs minutes, et durent chacun moins d'une heure. Les troubles visuels sont les plus fréquents (90 % des cas) avec la vision de points, de taches brillantes ou encore la présence de trous dans le champ de vision.

Moins souvent, il peut aussi s'agir, de fourmillements ou d'engourdissement d'une main ou de la face, ou encore de difficultés à s'exprimer.

## **Que se passe-t-il physiologiquement pendant la crise de migraine ?**

Au cours de la crise de migraine un double phénomène d'inflammation et de dilatation vasculaire se déclenche, provoquant la douleur qui provient surtout des structures extra crâniennes (*peau, artères, muscles, articulations*), mais aussi des artères et des veines du cerveau.

Le mécanisme de cette phase n'est pas connu dans le détail. Il provient d'une stimulation des nerfs végétatifs (qui *innervent les viscères et les glandes*), et implique des médiateurs chimiques variés (*sérotonine, dopamine, monoxyde d'azote...*).

**La fréquence des crises** varie d'un sujet à l'autre. La durée d'une grosse crise de migraine peut durer d'une ½ journée à 72h. 85% des migraineux jugent leur maladie grave, 35% très grave.

### **Des facteurs internes ou externes favorisent le déclenchement de la crise de migraine :**

- **variations émotionnelles** (négatives ou positives),
- ou **physiques** (surmenage ou relâchement, effort physique inhabituellement intense),
- du **volume du sommeil** (trop ou pas assez),
- **hormonales** (ex : chute des taux d'œstrogènes en période menstruelle),
- **climatiques** (chaleur ou froid, vent violent),
- **sensorielles** (lumière ou odeurs fortes)
- **alimentaires** (sauter un repas, repas lourd, alcool).

Ces facteurs varient d'une personne à l'autre et leur identification puis leur éviction peut permettre une réduction des crises. Adopter des horaires de sommeil régulier, ne pas sauter de repas, s'échauffer avant une séance de sport ou éviter des activités trop violentes peut apporter un bénéfice.

## **2. Réflexologie et migraine**

Une séance de réflexologie apporte une réelle détente qui permet de réduire les tensions nerveuses et de faire baisser le seuil de la douleur.

La séance doit toujours être précédée d'un interrogatoire détaillé afin de mieux cerner les symptômes et leur origine et ainsi d'adapter le protocole de techniques réflexes de relaxation et de stimulation sur les zones réflexes des pieds, mains ou tête et également en fonction de chaque personne.

Il est important de poursuivre les séances si la migraine est chronique et installée depuis longtemps afin d'éviter les récurrences et de diminuer leurs intensités.

Il existe très peu d'études scientifiques rigoureuses ayant évalué les effets de la réflexologie. Au Danemark, la réflexologie est l'approche alternative la plus utilisée (15% de la population

y a déjà fait appel) et, selon une enquête de 1994, plus de 40 % de ces gens l'avaient utilisé dans l'année.

Le Conseil national de santé sur les thérapies alternatives, créé par le Parlement danois en 1987, a décidé d'effectuer une étude entre 1993 et 1994 sur le traitement de la migraine par la réflexologie, en collaboration avec diverses associations de thérapeutes. L'étude fut effectuée auprès de 220 patients qui furent traités par 78 réflexologues pour une durée maximale de six mois et réévalués trois mois après la fin du traitement.

Les résultats de la recherche publiés en 1999 ont montré que, trois mois après la fin des traitements, 81 % des participants mentionnent que le traitement avait amélioré leurs symptômes et 19 % avaient arrêté la médication.

### **3. Mise en place de l'accueil et l'accompagnement**

Nous avons établi d'un commun accord un suivi d'un minimum de 5 séances utilisant les techniques reflexes de stimulation dans le but de :

- **baisser son axe de vigilance et atténuer l'anxiété et le stress**
- **d'améliorer son bien-être.**
- détendre et drainer les structures anatomiques (musculaires, tissulaires, articulaires)
- améliorer la circulation sanguine et lymphatique pour une meilleure élimination des toxines
- **réduire les tensions nerveuses et faire baisser le seuil de la douleur des migraines.**
- **diminuer la fréquence des migraines.**

Ces séances se dérouleront dans une pièce calme et peu éclairée propice à la détente.

Un bilan a été fait afin de connaître son état de santé général, psychique et physique, ses antécédents et nous ferons le point à chacune de nos rencontres sur les événements qui se sont produits entre chaque rendez-vous et son ressenti et plus particulièrement sur l'évolution de ses migraines.

En fonction de ses besoins, de sa réceptivité aux soins et de son évolution, le protocole de stimulation reflexe sera adapté en commun accord.

### **4. Echelles et tableaux utilisés :**

- Tableau de satisfaction (auto-évaluation du niveau de stress/tension avant et après soin) à chaque séance.

- Questionnaire STAI Forme Y-A ETAT à la 1<sup>ère</sup> et 6<sup>ème</sup> séance (State Trait Inventory Anxiety (Spielberger 1966) est une échelle d'auto-évaluation qui reflète l'état émotionnel actuel et qui permet d'évaluer la nervosité et l'inquiétude de la personne lors de la séance).

## 5. Déroulement des séances

**Séance 1 : mercredi 11 septembre 2019 à 10h00 – protocole : Technique reflexe de relaxation plantaire + stimulation plantaire ZR plexus solaire et ZR diaphragme.**

M. D vient au rendez-vous sur son jour de congé.

Il a déjà reçu des massages mais ne connaît pas la réflexologie..

Nous effectuons le bilan et un questionnaire plus approfondi sur ses migraines afin d'essayer de déterminer d'où elles peuvent provenir.

M.D explique que certains aliments (comme l'ail, les épices...) et des odeurs (parfum trop fort) peuvent lui déclencher des migraines et il a remarqué que souvent elles apparaissent 1 heure après un repas. Ses migraines peuvent être d'origine digestive et/ou olfactive.

A cela peut s'ajouter une cause génétique et héréditaire puisque son père souffre également de migraines ainsi que sa sœur (origine hormonale).

Sur une échelle de 0 (pas de douleur) à 10 (douleur maximale imaginable), il situe **l'intensité de ses migraines à 8.**

Il ne présente aucune contre-indication au soin prévu.

### **Niveau de stress/tension avant soin : 3/10**

Il s'installe à son aise sur la table de massage, je le couvre et tamise l'éclairage pour favoriser la détente.

Il n'y a aucun stimulus sonore ou olfactif.

Le soin débute avec une prise de contact par des pressions légères au niveau du contour du corps.

M.D a les yeux fermés et ne parle pas.

Le fascia plantaire est très tendu notamment au niveau de ses insertions sur les têtes des métatarses et au niveau du talon. Le muscle pédieux est également en tension et plus particulièrement au niveau du 2eme et 3eme métatarse. Il faudra masser longuement avant d'obtenir un très léger relâchement, c'est pourquoi le protocole de stimulation se limitera aux zones reflexes du plexus solaire et du diaphragme. Nous laisserons ainsi le temps à l'organisme de M.D de s'adapter aux soins et d'obtenir un meilleur relâchement des tissus.

Le plexus solaire est une ancienne dénomination pour désigner le plexus nerveux situé au niveau de l'abdomen entre le sternum et le nombril. Il est le carrefour des nerfs innervant les organes de l'abdomen (le foie, l'estomac, la rate) et tient son nom de sa forme rayonnée. Il contrôle et régule les fonctions digestives, d'absorption des nutriments et du nettoyage des impuretés du corps. Il joue un rôle au niveau de la perception et de la réception des informations dont il a le contrôle. Les problèmes émotionnels dont nous souffrons sont souvent les répercussions d'un plexus solaire déséquilibré.

Le diaphragme est l'un des muscles les plus grands du corps, il est innervé par les nerfs phréniques et active la respiration. Le diaphragme se trouve aussi sur le trajet du nerf vague (pneumogastrique) qui innerve les poumons et la sphère digestive. Nous avons tendance à utiliser le diaphragme pour réagir, en le contractant, le comprimant pour réduire la respiration dans le but d'étouffer une émotion (par exemple).

Ces deux zones réflexes sont donc très utiles à la détente et l'évacuation du stress, angoisses et anxiété...

#### **Niveau de stress/tension après soin : 1/10**

Après la séance, M.D se dit très détendu. Il a trouvé le soin « *doux et relaxant* ».

Avant son départ, je lui recommande de bien s'hydrater afin de faciliter l'élimination des toxines et cela après chacune de nos séances.

#### **Séance 2 : mercredi 18 septembre 2019 à 17h00 – protocole : Tension nerveuse surmenage, technique reflexe de relaxation et de stimulation plantaire.**

M.D a dû décaler notre rendez-vous en fin d'après-midi au lieu du matin car sa fille vient de sortir de l'hôpital. Depuis notre précédente séance M.D a passé quelques nuits à l'hôpital avec son enfant, il a donc cumulé fatigue et stress.

L'auto-évaluation de son niveau de stress/tension élevé le prouve.

#### **Niveau de stress/tension avant soin : 7/10**

Il est content de pouvoir prendre un peu de temps pour lui sans bruits, sans stress, au calme.

Par rapport au 1<sup>er</sup> soin, M.D n'a rien à signaler à part une légère douleur sur le bord externe de son pied gauche au moment de monter un escalier. Cette douleur est partie aussi vite qu'elle est arrivée. Pas de changement notable par rapport aux migraines.

M.D s'installe sur la table, couvert, pièce calme et tamisée sans stimuli sonores ou olfactifs.

Suite aux premières manœuvres de relaxation reflexe plantaire, j'applique le protocole tension nerveuse et surmenage afin de diminuer les tensions qui impactent le système neuro hormonal et musculaire. Les douleurs chroniques comme la migraine engendrent des tensions nerveuses musculaires qui peuvent augmenter leur intensité.

Les structures musculaires et tissulaires sont déjà un peu plus relâchées qu'à notre première séance.

A la fin du soin M.D a « *envie de dormir profondément* ». Il est très satisfait de ce moment de répit.

#### **Niveau de stress/tension après soin : 3/10**

#### **Séance 3 : mercredi 25 septembre 2019 à 09h30 – protocole : Tension nerveuse surmenage, technique reflexe de relaxation et de stimulation plantaire.**

M.D est assez tendu pour cette 3<sup>ème</sup> séance. Sa fille de 13 mois enchaine les examens médicaux et il n'y a peu voire pas d'évolution au niveau de son alimentation, sa prise de poids et sa motricité.

Ils ont rendez-vous, lui et sa femme, l'après-midi même pour rencontrer les différents médecins spécialistes en charge du suivi de leur enfant. Elle aura très certainement une sonde gastrique posée dans les semaines à venir et pour une durée indéterminée afin qu'elle puisse se développer au mieux.

M.D m'explique que cette sonde pourrait être un soulagement pour lui car cela permettrait à sa fille de prendre du poids et pour eux en tant que parents de ne plus avoir à subir les moments très difficiles des repas.

Au niveau de son état général, il n'a rien à me signaler depuis notre dernière rencontre.

Quant à ses migraines, il en a eu deux à 24 heures d'intervalle le samedi et le dimanche suivant le soin. Leur intensité est restée égale à d'habitude.

Il note qu'elles sont toutes deux arrivées entre 1 à 2 heures après son déjeuner.

### **Niveau moyen d'intensité de ses migraines : 8/10**

#### **Niveau de stress/tension avant soin : 6/10**

M.D s'installe, lumière tamisée, couvert, pas de stimulus sonore ou olfactif.

Le soin commencé, je reste longtemps sur les deux premières manœuvres de technique reflexe conjonctive afin de détendre au mieux les structures musculaires et tissulaires tendues. Cela permettra de mieux travailler les zones reflexes en technique reflexe dermalgie viscero-cutanée du protocole tension nerveuse.

Le deuxième pied (droit) est déjà plus relâché que le premier.

Les tensions relevées lors de la première séance situées au niveau du 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> métatarse (côté dorsale et plantaire) sont moindres mais toujours présentes.

La séance terminée, M.D se sent « *léger et cotonneux* ».

#### **Niveau de stress/tension après soin : 1/10**

### **Séance 4 : mercredi 02 octobre 2019 à 09h30 – protocole : Tension nerveuse surmenage, technique reflexe de relaxation et de stimulation plantaire.**

Pour ce 4<sup>ème</sup> rendez-vous M.D reste dans un état de tension élevé. Il va être mis en arrêt de travail le lendemain car sa fille va être hospitalisée pour une durée indéterminée et c'est lui qui va l'accompagner durant cette hospitalisation. Ils vont rencontrer le chirurgien et sa fille va être gavée par perfusion et sonde dans le nez afin qu'elle prenne du poids.

M.D n'a rien à signaler depuis le précédent soin sur son état de santé.

Du côté des migraines, il en a eu 2 qui se sont manifestées pendant son sommeil.

La première est arrivée la nuit du jeudi au vendredi suivant le soin et la seconde la nuit du 1<sup>er</sup> au 2 octobre.

### **Niveau moyen d'intensité des migraines : 7**

#### **Niveau de stress/tension avant soin : 6/10**

M.D s'installe sur la table, couvert, pièce calme et tamisée sans stimuli sonores ou olfactifs.

Les tensions relevées sont similaires aux précédents soins (raideur au niveau du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> métatarses, muscles court et long extenseur des orteils, innervation nerf fibulaire profond (L05, S01). M.D n'a jamais eu de problèmes au niveau des pieds (accidents, blessures...).

#### **Niveau de stress/tension après soin : 2/10**

A la fin du soin, il a la bouche sèche et a du mal à se relever. Il a d'ailleurs des vertiges, la tête qui tourne au lever.

**Séance 5 : mercredi 09 octobre 2019 à 09h30 – protocole : Tension nerveuse surmenage, technique reflexe de relaxation et de stimulation plantaire.**

M.D a un niveau de stress/tension encore plus élevé comparé aux précédentes séances.

Ceci s'explique puisque sa fille a une intervention prévue le lundi suivant pour la pose de la sonde gastrique et qu'actuellement elle a une sonde nasale en permanence pour son alimentation.

M.D a eu 3 migraines la semaine passée sur 3 jours d'affilés : jeudi (après déjeuner), vendredi et samedi avant le déjeuner. Il faut préciser qu'il était à l'hôpital avec sa fille durant cette période et manquait de sommeil.

Il n'a rien d'autre à signaler depuis le soin précédent.

**Niveau moyen d'intensité de ses migraines : 7/10**

**Niveau de stress/tension avant soin : 8/10**

Le fascia plantaire commence à se relâcher plus rapidement mais la détente des structures musculaires n'est pas encore totale.

M.D ressent une profonde fatigue à la fin du soin.

**Niveau de stress/tension après soin : 3/10**

**Séance 6 : mercredi 06 novembre 2019 à 10h00 – protocole : Tension nerveuse surmenage, technique reflexe de relaxation et de stimulation plantaire.**

Quatre semaines se sont écoulées depuis le dernier rendez-vous. Ce fut pour MD un mois chargé, puisque sa fille de 13 mois a été opérée pour la pose de la sonde gastrique puis hospitalisée quelques jours. Tout s'est bien déroulé.

MD et sa femme ont de nombreux soins médicaux à effectuer chaque jour sur leur fille et pour le moment l'alimentation est donnée au compte-goutte. Il leur faudra de la patience avant une évolution significative de l'état de santé de leur enfant.

Côté migraines, MD me fait part d'une amélioration claire sur leur fréquence et leur intensité.

Il était habitué à 3-4 migraines par semaine et sur ce dernier mois elles se manifestent 1 à 2 fois par semaine. Il explique également qu'il n'en n'a eu aucune pendant son sommeil ce qui lui arrive rarement.

MD n'a pas d'autres douleurs, de traitement médical ou de contre-indication à me signifier depuis la dernière séance.

**Niveau moyen d'intensité de ses migraines : 4.5/10**

**Niveau de stress/tension avant soin : 5/10**

Il s'installe sur la table, couvert, lumière tamisée, sans stimuli sonores et olfactifs.

La détente est bien plus rapide qu'aux précédentes séances et les tensions relevées auparavant au niveau du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> métatarses ont nettement diminué.

Le soin se déroule sans autres faits à relever.

MD se sent très détendu et relaxé à la fin de la séance.

**Niveau de stress/tension après soin : 2/10**

Nous faisons le point sur les séances effectuées.

Les cinq dernières ont été faites avec le protocole Tension nerveuse et surmenage, technique de relaxation et stimulation plantaire.

Il apparait que MD est plus réceptif aux soins, arrive mieux à se détendre et a des migraines diminuées.

MD souhaiterait bénéficier d'un soin palmaire ou crânio-facial.

Nous continuons donc le suivi et adapterons le protocole du prochain soin en fonction des souhaits de MD et de son état de santé général.

**Séance 7 : mercredi 20 novembre 2019 à 09h30 – protocole : Technique reflexe de stimulation palmaire.**

Après avoir fait plusieurs séances en technique reflexe de stimulation plantaire, MD souhaite essayer le protocole palmaire pour cette 7<sup>ème</sup> séance.

Il ne me signale aucune contre-indication au soin.

L'état de santé de sa fille est stable depuis la pose de la sonde gastrique, elle est même beaucoup plus souriante. Mais il n'y a toujours pas de prise de poids significative pour le moment. MD et sa femme ont toujours de nombreux soins à faire sur leurs enfants et de multiples rendez-vous de suivi médical.

Pour les migraines, l'intensité et la fréquence sont restées les mêmes depuis notre dernière séance.

**Niveau moyen d'intensité de ses migraines : 4.5/10**

**Niveau de stress/tension avant soin : 5/10**

MD s'installe sur la table, couvert, lumière tamisée, sans stimuli sonores et olfactifs.

Toutes les structures musculaires et tissulaires sont tendues et mettent un certain temps à se relâcher à la suite des premières manœuvres de relaxation.

A la fin du soin MD se sent fatigué et a pris conscience des tensions au niveau des mains. Il a beaucoup apprécié la détente des muscles thénariens et hypothénariens.

**Niveau de stress/tension après soin : 2/10**

## II. Résultats :

### 1/Graphiques, tableaux et échelles

#### 1.1 Tableau de satisfaction

Nom (initiales) : D      Sexe : M      Age : 37

L'efficacité des soins de stimulation	Niveau de stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau de stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
<b>1<sup>ère</sup> séance</b> <b>Date :11/09/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> Technique reflexe de stimulation plantaire (ZR plexus solaire + ZR diaphragme).	<b>3</b>	4	<b>1</b>	MD : Doux et relaxant  Fascia plantaire très tendu
<b>2<sup>ème</sup> séance</b> <b>Date :18/09/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> Technique reflexe de stimulation plantaire, Tension nerveuse et surmenage	<b>7</b>	4	<b>3</b>	MD : Envie de dormir profondément  Structure musculaire et tissulaire plus détendue
<b>3<sup>ème</sup> séance</b> <b>Date :25/09/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> Technique reflexe de stimulation plantaire, Tension nerveuse et surmenage	<b>6</b>	4	<b>1</b>	MD : Sensation de légèreté, cotonneux.  Pas de tension localisée, Structure musculaire et tissulaire plus détendue
<b>4<sup>ème</sup> séance</b> <b>Date :02/10/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> Technique reflexe de stimulation plantaire, Tension nerveuse et surmenage	<b>6</b>	4	<b>2</b>	MD : Tête qui tourne/vertige en se levant
<b>5<sup>ème</sup> séance</b> <b>Date :09/10/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> Technique reflexe de stimulation plantaire, Tension nerveuse et surmenage	<b>8</b>	4	<b>3</b>	MD : Fatigue profonde
<b>6<sup>ème</sup> séance</b> <b>Date : 06/11/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> Technique reflexe de stimulation plantaire, Tension nerveuse et surmenage	<b>5</b>	4	<b>2</b>	MD : Très détendu et relaxé.  Tissus plus réceptifs à la détente, tension au niveau des phalanges 2 et 3 nettement diminuée.

<b>7<sup>ème</sup> séance</b> <b>Date : 20/11/2019</b>  <b>Protocole effectué :</b> <b>Technique reflexe de stimulation palmaire.</b>	<b>5</b>	4	<b>2</b>	MD : Fatigue et légère tension dans les mains.  Tissus tendus.
---	----------	---	----------	--

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

## 1.2 Questionnaire fin d'accompagnement :

### **Auto-évaluation :**

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, **favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.**

### QUESTIONNAIRE :

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ? **OUI**
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ? **OUI**
3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ? **OUI**
4. Est-ce-que vos pensées ont évolué ? **OUI**
5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ? **OUI**
6. Etes-vous plus positif ? **NON**
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ? **NON**
8. Vous sentez-vous moins stressé ? **OUI**
9. Avez-vous plus de confiance en vous ? **OUI**

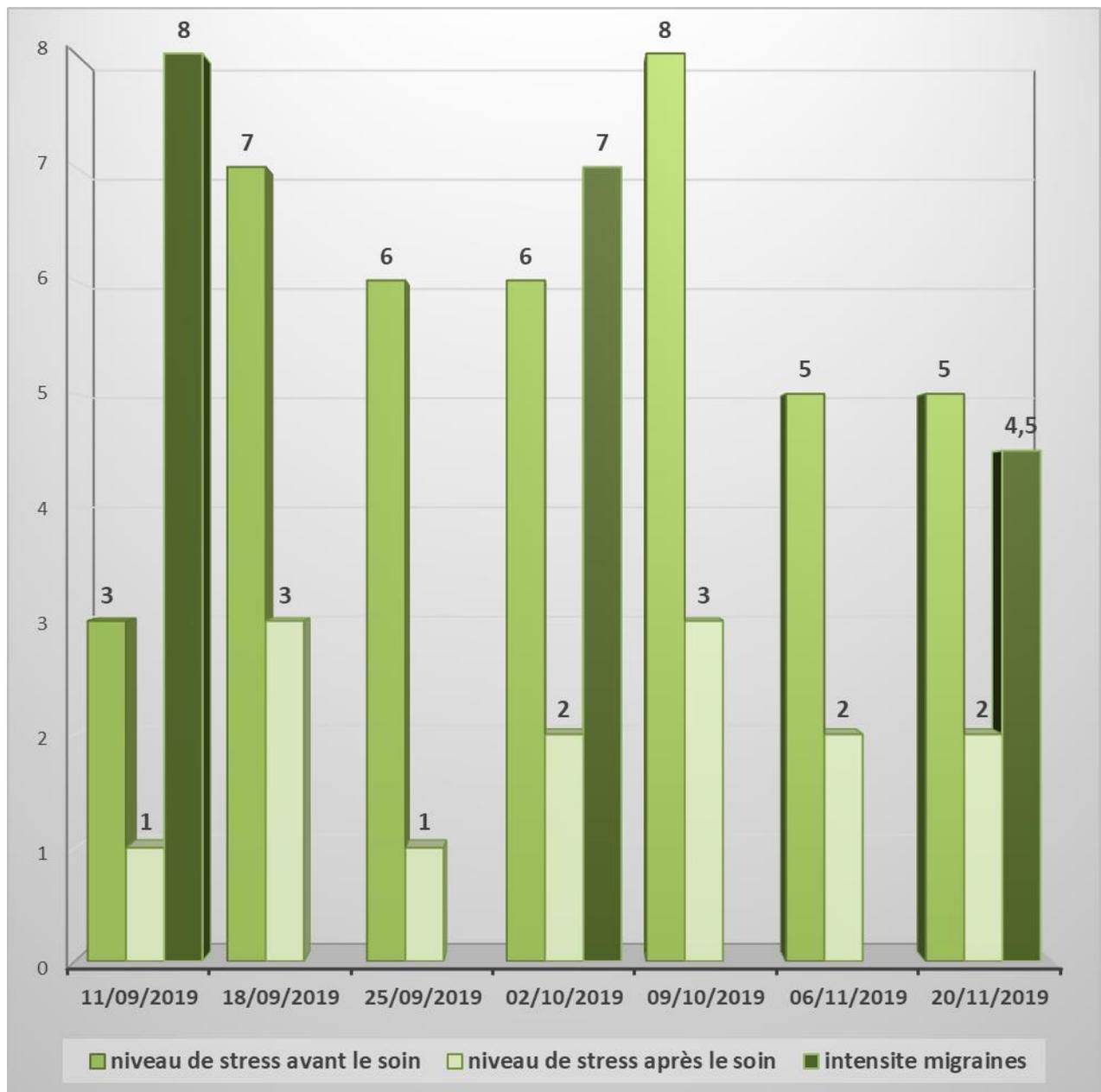
### Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

**AVANT** (état au début d'accompagnement) : **7**

**APRES** (état actuel, maintenant) : **3**

**Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ? OUI**

### 1.3 Graphique efficacité des soins en stimulation reflexe sur 7 séances :



M.D garde un niveau de tension un peu élevé au début de chaque séance ce qui est normal puisqu'il rencontre de nombreux événements stressants actuellement.

On constate par ailleurs une baisse significative du niveau de stress/tension après chaque soin mais surtout une nette baisse de l'intensité des migraines entre la 1<sup>ère</sup> et la 7<sup>ème</sup> séance et qui reste stable depuis le mois d'octobre.

## 1.4 STAI Forme Y-A Etat

1<sup>ère</sup> séance le 11 septembre 2019

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

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

## Séance du 06 novembre 2019

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

On constate qu'après chaque séance de stimulation reflexe, les réponses de M.D sont beaucoup plus précises et décisives.

### III Conclusion :

Pour M.D, l'objectif de l'accompagnement était de diminuer son stress face aux événements difficiles qu'il traverse mais surtout de diminuer l'intensité et la fréquence de ses migraines.

À la suite de nos 7 séances de stimulation reflexe, M.D a eu les bénéfices suivants :

- Diminution et prise de conscience des tensions physiques et mentales.
- Baisse de son niveau de stress après chaque séance et dans son quotidien.
- Diminution de l'intensité des migraines de niveau **8 à 4.5**.
- Diminution de la fréquence des migraines de **3 à 4 par semaine** à **1 à 2 par semaine**.

M.D a apprécié de prendre du temps pour lui au calme, nous avons d'ailleurs décidé de poursuivre les séances de relaxation et de stimulation reflexe au moins une fois par mois afin qu'il puisse continuer à bénéficier des bienfaits de la réflexologie sur ses migraines et dans la gestion du stress.

Je remercie M.D qui m'a permis de réaliser ce cas d'étude et m'a donné son accord pour le publier.

## Bibliographie

- Réflexologie pour la forme et le bien-être de Elisabeth Breton Editions Vie.
- Guide complet de réflexologie de Ann Gillanders éditions Le courrier du livre.
  
- Site web : <https://www.reflexobreton.fr/>
- <https://www.passeportsante.net/fr>
- <https://www.base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>
- <https://www.medecine-integree.com>
- <https://www.inserm.fr>