

NOM : DUSSEAUX

Prénom : Christine

Centre de formation :
Les Sens du Bien Être Troyes

Formatrice : Élisabeth BRETON

Promotion : 2019

ETUDE OBSERVATIONNELLE :

**APPORT DES TECHNIQUES DE STIMULATION REFLEXE
PLANTAIRE EN CAS DE STRESS ET DE
TROUBLES MINEURS DU SOMMEIL.**

SOMMAIRE

I. Introduction	3
II. Méthode	4
III. Séances et protocoles	4
IV. Conclusion	8
Annexe 1 : Graphique résultat, auto-évaluation du stress et tension avant et après chaque séance	
Annexe 2 : Graphique résultat, auto-évaluation des troubles mineurs du sommeil	

I- INTRODUCTION :

Présentation du sujet :

Me F, 64 ans, vit seule, retraitée de la fonction publique depuis 6 ans. Elle était infirmière dans un petit hôpital local. Elle a 3 enfants tous indépendants et 2 petits enfants.

Depuis le divorce de son fils aîné il y a environ 1 an, elle dit se sentir très stressée par rapport aux tiraillements avec les petits enfants et surtout elle se plaint de difficultés à l'endormissement et des réveils nocturnes ce qui induit une fatigue chronique.

Elle a par ailleurs une vie sociale bien remplie, pratique la gymnastique et la marche de façon régulière. Elle garde souvent ses petits enfants à son domicile et est très présente pour ses enfants qui la sollicite beaucoup.

Objectifs :

Les objectifs de cette étude sont de lui apporter de la détente et de tenter d'améliorer la qualité de son sommeil.

Le stress est une réaction d'adaptation à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques (les stressseurs) qui mobilise le système nerveux et le système endocrinien.

Me F. m'a donné son accord pour l'élaboration et la diffusion de ce cas d'étude.

II-METHODE :

Dans cette étude observationnelle, nous utiliserons les supports suivants :

- Le tableau d'auto-évaluation qui permet de mesurer le niveau de stress/ tension avant et après chaque séance dont le graphique récapitulatif permet de voir l'évolution des effets au cours des séances.
- Un tableau d'auto-évaluation des troubles du sommeil avant chaque séance dont le graphique permet de voir l'évolution des effets du protocole au fil des séances.

III- SEANCES ET PROTOCOLES :

Les séances se déroulent à mon cabinet. Nous avons dans un premier temps réalisés 3 séances de relaxation réflexe plantaire à une semaine d'intervalle chacune afin d'assurer une bonne détente des tissus plantaires et les préparer à recevoir la stimulation.

Un petit entretien a permis d'éliminer d'éventuelles contre-indications, de faire un point sur ses antécédents et les éventuels traitements en cours et définir les attentes de Me F.

1ère séance : le 22 août 2019 Protocole de stimulation réflexe plantaire troubles mineurs du sommeil.

Lors des précédentes séances de Relaxation Réflexe, j'en ai expliqué le déroulé à Me F. afin de la rassurer. Je lui explique alors la différence avec la stimulation réflexe que nous allons pratiquer maintenant.

Après l'avoir installée confortablement, je lui propose pour cette 1ère séance, le protocole Troubles Mineurs du Sommeil (protocole de stimulation plantaire).

Je demande à Me F. de remplir la fiche STAI avant et après cette séance.

Auto-évaluation stress/tension avant la séance : 8

Auto-évaluation stress/tension après la séance : 3

Je lui demande également d'évaluer entre 1 et 10 la qualité de son sommeil actuel d'une manière globale avant chaque séance. 1 étant peu de troubles du sommeil (sans distinction de difficulté de l'endormissement ni des réveils nocturnes), et 10 étant troubles du sommeil très importants et impactant fortement sa vie diurne (sans distinction des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes)

Pour cette séance elle m'indique : 8 avant la séance.

Au début de la séance, lors des 2 premières manœuvres de relaxation réflexe plantaires, le tissu plantaire est très tonique et ferme. Me F. se détend assez vite et somnole dès la 2e manœuvre.

A la fin de la séance, elle me dit être plus détendue et se sent moins « énervée ».

2e séance : le 3 septembre 2019 Protocole de stimulation réflexe plantaire troubles mineurs du sommeil.

Retour sur la 1ère séance : Dit avoir mieux dormi le soir même, mais pas les nuits suivantes. Détendue après la séance mais pas de façon durable.

Me F. arrive contrariée par le comportement de son petit-fils qui reste mutique et qui fait de grosses colères depuis la séparation de ses parents.

Me F. se détend néanmoins assez rapidement et me dit ressentir du bienfait après la séance.

Auto-évaluation stress/tension avant la séance : 7

Auto-évaluation stress/tension après la séance : 3

Auto-évaluation troubles du sommeil : 7 avant la séance.

3e séance : le 12/09/2019 Protocole de stimulation réflexe plantaire troubles mineurs du sommeil.

Retour sur la séance précédente : Me F. a ressenti peu de bénéfice de la dernière séance. Elle est très stressée et me dit même ressentir une angoisse qu'elle ne peut expliquer.

La séance se déroule normalement, même si Me F. se détend difficilement et me signale une « boule » au niveau de la gorge.

Auto-évaluation stress/tension avant la séance : 9

Auto-évaluation stress/tension après la séance : 6

Auto-évaluation troubles du sommeil : 9

4e séance : le 26/09/2019 Protocole de stimulation réflexe plantaire troubles mineurs du sommeil.

Retour sur la séance précédente : Me F. a mieux dormi le jour même et les 2 jours suivants. Elle a eu une discussion avec son fils aîné concernant le comportement des petits enfants quand ils sont chez elle. Un léger apaisement est survenu après cette discussion.

La séance se déroule bien et Me F. me dit avoir bien profité de cette séance. Elle est détendue.

Auto-évaluation stress/tension avant : 5

Auto-évaluation stress/tension après : 2

Auto-évaluation troubles du sommeil : 7

5e séance : le 10/10/2019 Protocole de stimulation réflexe plantaire troubles mineurs du sommeil.

Retour sur la séance précédente : Me F. a bien dormi le soir même sans difficulté d'endormissement . Elle dit « avoir dormi comme un bébé » et s'est réveillée une seule fois dans la nuit. La même chose pour les 5 nuits suivantes.

Me F. aborde la séance avec le sourire et est détendue. Cette séance se passe bien et Me F. s'endort profondément dès la 1ère manœuvre de relaxation réflexe.

Auto-évaluation stress/tension avant : 4

Auto-évaluation stress/tension après : 1

Auto-évaluation troubles du sommeil : 4

6e séance : Le 29/10/2019 Protocole de stimulation réflexe plantaire troubles mineurs du sommeil.

Retour sur la séance précédente : Me F. me dit beaucoup mieux dormir (endormissement plus aisé et moins de réveil nocturne) . Par ailleurs elle se sent moins stressée et dit avoir pris du recul par rapport à la situation de son fils aîné et de ses petits enfants.

La séance se déroule sans particularité. Me F. est très motivée pour poursuivre et consolider cette amélioration.

Auto-évaluation stress/tension avant : 3

Auto-évaluation stress/tension après : 1

Auto-évaluation trouble du sommeil : 2

IV- CONCLUSION

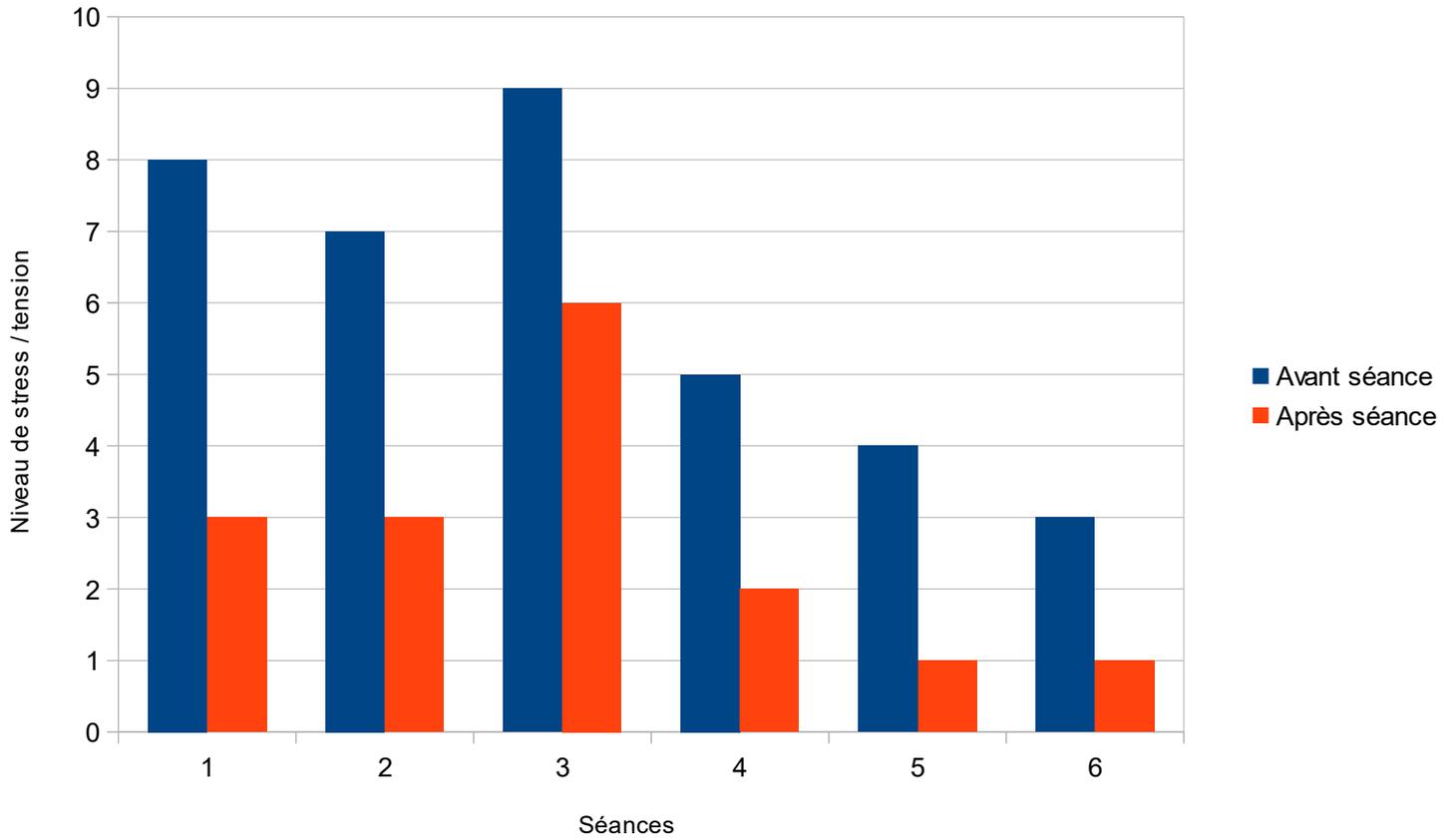
Nous décidons d'arrêter là les séances et convenons d'en refaire une par mois selon les besoins et la qualité du sommeil de Me F.

Elle a pu analyser et intégrer que son stress et son sommeil étaient étroitement liés et constater l'impact sur sa vie de tout les jours.

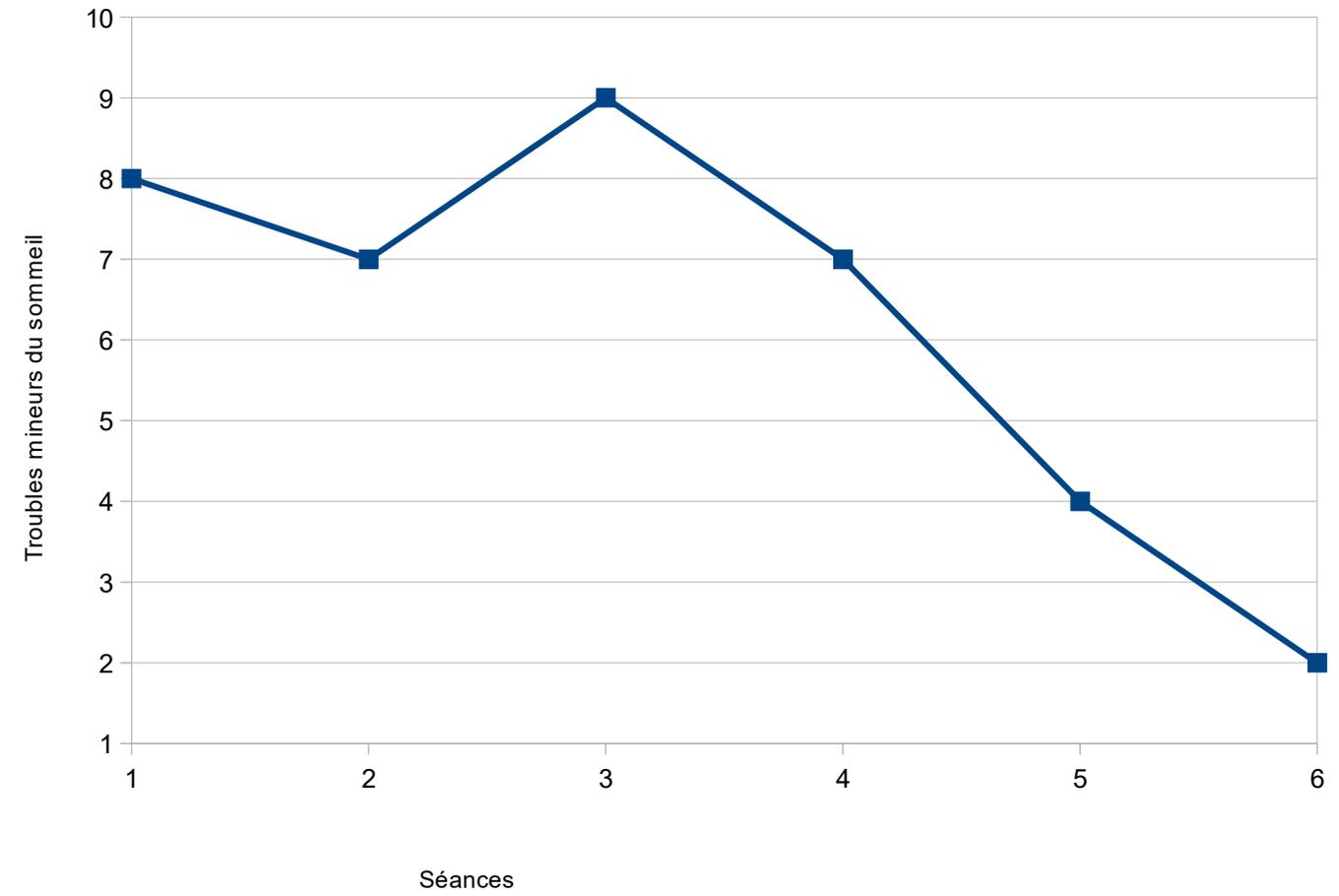
Cette étude permet de montrer les effets positifs de la Stimulation Réflexe Plantaire sur les troubles mineurs du sommeil induits par le stress.

Je remercie vivement Me F. pour sa participation et son implication à cette étude et pour m'avoir autorisé à la publier.

Graphique : résultats auto-évaluations stress/tension avant et après chaque séance.



Graphique résultats : Auto-évaluation des troubles mineurs du sommeil



—■— Troubles mineurs du sommeil