

**CORMIER**

PROMOTION RFL3/2019

**Isabelle**

OCTOBRE 2019

Centre de formation: LSBE TROYES

Formatrice: Élisabeth BRETON

**ETUDE OBSERVATIONNELLE**

***DIMINUTION DE LA TENSION NERVEUSE,  
DE L'ANXIÉTÉ ET DES DOULEURS MUSCULAIRES  
DORSO-LOMBAIRES PAR LES TECHNIQUES  
RÉFLEXES DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE***

# SOMMAIRE

## 1- INTRODUCTION

Présentation du sujet

## 2- DEFINITIONS

L'anxiété

La tension nerveuse

Les douleurs du dos

## 3- DEROULEMENT DES SÉANCES

Séance 1 : le 17 septembre 2019

Séance 2 : le 2 octobre 2019

Séance 3 : le 8 octobre 2019

Séance 4 : le 15 octobre 2019

Séance 5 : le 24 octobre 2019

## 4- RÉSULTATS

Fiche d'autoévaluation du stress, de la tension et le questionnaire d'évaluation finale.

Les échelles STAI-Y-A scores.

Le graphique d'évolution de l'EVA.

## 5- CONCLUSION

## 6- BIBLIOGRAPHIE ET LIENS INTERNET

## **1- INTRODUCTION**

### **PRÉSENTATION DU SUJET**

Madame CC a 47 ans. Elle vit en couple depuis 25 ans et a 2 enfants âgés de 15 et 19 ans. Son compagnon a présenté un problème de santé grave en janvier 2019. Depuis septembre, il a repris son travail à mi-temps thérapeutique.

Madame CC est infirmière dans un service d'urgences depuis 23 ans. Elle dit s'épanouir dans l'exercice de sa profession, ne pas être stressée.

Elle aime passer du temps en famille, rencontrer ses amis, sortir, s'amuser, danser. Elle aime être entourée, elle déteste être seule. Elle est très énergique, hyperactive, elle n'instaure jamais de temps de repos au cours de la journée, elle trouve toujours quelque chose à faire.

Madame CC assiste à un cours de gymnastique douce 1 heure par semaine et a pratiqué en compétition la gymnastique de l'âge de 5 ans à 20 ans.

Sa principale source d'inquiétude, d'anxiété, voire de stress est sa famille. Elle est inquiète pour la santé et l'avenir de son compagnon, de ses enfants et de ses parents. Selon elle, cet état anxieux permanent est survenu à la naissance de ses enfants et ne fait que s'intensifier en prenant de l'âge.

L'état anxieux de Madame CC se manifeste par des crispations au niveau des trapèzes, des cervicales et du dos. Elle dit être dynamique même en position couchée ; elle rencontre des troubles du sommeil à l'endormissement : elle s'endort à 2 heures du matin et est donc fatiguée en journée. Elle reconnaît une fatigue physique mais pas d'épuisement psychologique. Elle est en tension permanente et ne détend jamais sa mâchoire.

Le sujet a reçu de nombreuses séances de kinésithérapie et ostéopathie. Elle apprécie également les soins de bien-être chez les esthéticiennes.

Depuis mi-août 2019, elle présente des douleurs dorso-lombaires. Les clichés radiologiques ne démontrent pas de cause lésionnelle.

Le médecin traitant a plutôt diagnostiqué une lombalgie. Il donne son accord pour des soins de relaxologie et réflexologie.

Le sujet s'allonge dès 22 heures depuis mi-août 2019 car son dos est très douloureux. De plus, la douleur crée de la fatigue. Elle s'endort vers 00 h 30.

Actuellement, le sujet prend régulièrement un traitement antalgique (paracétamol).

Dans ses antécédents médicaux et chirurgicaux, il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la technique réflexe de réflexologie.

Elle accepte volontiers et sans appréhension de recevoir les techniques réflexes de réflexologie.

Les objectifs des séances seront :

- induire un état de détente psychocorporelle
- détendre l'axe de stress et l'axe postural tensionnel
- favoriser la détente musculaire, tissulaire, sanguine et lymphatique
- réduire son anxiété et son état tensionnel
- agir sur le système neurovégétatif
- soulager les douleurs musculaires dorso-lombaires

## **2- DEFINITIONS**

**L'anxiété** est un état de tension interne. Une personne anxieuse vit un mal être psychique et/ou physique accompagné par un sentiment d'inquiétude, d'appréhension ou de peur. Il existe différents niveaux d'anxiété, allant d'une anxiété légère dite normale jusqu'aux troubles anxieux.

- Rôle de l'anxiété (anxiete.fr) Elle peut s'avérer un phénomène utile quand elle attire l'attention sur des dangers réels ou des situations à risque : le souci, l'inquiétude servent alors à prendre des précautions pour éviter ces risques. Trop peu d'anxiété peut parfois mettre en danger. Trop d'anxiété peut, à l'inverse, inhiber et épuiser le

sujet.

**La tension nerveuse** : il n'existe pas de définition claire de ce terme. Le mot "tension" est souvent synonyme de "pression", "surmenage", "stress". La personne est dans un "état tensionnel". La tension nerveuse est une conséquence directe de l'anxiété se manifestant par des crispations et des rigidités corporelles. Elle est souvent associée à la fatigue. Dans "tension", il y a également la notion de "tension musculaire". Quand le corps est en tension soutenue, le myofascia (fascia des muscles) provoque de plus en plus de douleur et cela irrite les nerfs sensitifs et moteurs. Plus il y a de douleur, plus le myofascia devient tendu. Un muscle contracté présente un manque de circulation sanguine. Un muscle sous tension demande plus d'oxygène et de nutriments et produit plus de déchets qu'un muscle sans tension.

**Les douleurs du dos** : le dos et la colonne vertébrale sont essentiels au bon fonctionnement du corps.

80 % des français souffriront ou souffrent déjà de douleurs dorsales pendant leur vie.

Le mal de dos est connu sous plusieurs termes en fonction de la zone touchée. On parle ainsi de lombalgie pour évoquer une douleur localisée au niveau des lombaires, en bas du dos. Lorsque la douleur affecte les vertèbres dorsales, le mal de dos porte le nom médical de dorsalgie. Les douleurs du dos sont, le plus souvent, aiguës et s'atténuent en quelques jours. Elles sont considérées comme chroniques lorsqu'elles persistent pendant plus de 3 mois malgré un traitement adapté. Les douleurs sont souvent d'origine mécanique, en conséquence d'une mauvaise posture, d'arthrose ou encore d'une contracture musculaire.

Plusieurs facteurs favorisent la survenue du mal de dos. C'est le cas de la grossesse, du vieillissement, du surpoids, de l'activité physique intense ou, au contraire, de la sédentarité. Certaines activités professionnelles ont tendance à occasionner des maux de dos chez les travailleurs en cas de transport de charges lourdes, de postures contraignantes ou d'exposition du corps à d'importantes vibrations. Le stress, l'absence de pause, la monotonie et les facteurs psycho-sociaux en général provoquent aussi des douleurs dorsales et, notamment, des lombalgies.

-Le stress provoque beaucoup de tensions dans le système musculo-squelettique, en particulier au niveau du tronc. La colonne vertébrale est en étroite relation avec le système sympathique : celui-ci est en effet issu de la moelle épinière et se regroupe en ganglions

neurologiques devant les vertèbres et sur les côtes.

### **3- DEROULEMENT DES SÉANCES**

Nous convenons de 5 séances de technique réflexe de stimulation plantaire.

Précédemment, Madame CC a reçu 2 séances de technique réflexe de relaxation plantaire pour apporter de la détente et permettre le relâchement nécessaire des structures anatomiques, favoriser une meilleure vascularisation, circulation sanguine et lymphatique.

Les séances auront lieu à son domicile ou chez moi en fonction de nos disponibilités.

Elles se dérouleront dans un endroit calme et sans stimuli.

Avant chaque séance, un bilan sur la santé et l'état de la personne sera effectué pour s'assurer qu'elle ne présente pas de contre-indication pour recevoir les techniques réflexes de stimulation.

#### **Les outils utilisés sont :**

- la fiche d'autoévaluation de niveau de stress, de tension : permet d'évaluer l'état de stress et de tension de la personne avant et après chaque soin. La cotation va de 1 à 10 : "1" pas de stress - "10" stress maximum.
- L'échelle STAI-FORME Y-A (state-trait anxiety inventory) : évolution de l'anxiété en tant qu'état émotionnel lié à une situation particulière (sentiments d'appréhension, de tension, de nervosité et d'inquiétude que le sujet ressent à un moment précis).
- L'échelle BMS-10 évalue le degré de BURN-OUT au travail.
- L'échelle visuelle analogique (EVA) est une échelle d'auto-évaluation de la douleur qui permet au patient d'auto-évaluer sa douleur ressentie au moyen d'un curseur

### Échelle verbale simple (EVS), en 5 points appréciant l'intensité de la douleur

Quel est le niveau de votre douleur au moment présent ?

- 0 Pas de douleur
- 1 Faible
- 2 Modérée
- 3 Intense
- 4 Extrêmement intense

### Présentation écrite de l'échelle numérique (EN)

Pouvez-vous donner une note de 0 à 10 pour situer le niveau de votre douleur

- la note 0 correspond à «pas de douleur».
- la note 10 correspond à «la douleur maximale imaginable».

Donner une seule note de 0 à 10 pour la douleur au moment présent :

### Présentation écrite de l'échelle visuelle analogique (EVA)

La ligne ci-dessous représente un «thermomètre» de la douleur.

Extrémité gauche correspond à «pas de douleur».  
L'extrémité droite à «douleur maximale imaginable».

Tracer sur la ligne un trait correspondant au niveau de la douleur au moment présent :

↑  
**Pas de douleur**

↑  
**Douleur maximale imaginable**

- Le questionnaire d'évaluation finale permet une évaluation à la fin de toutes les séances.

## SÉANCE 1 : LE 17 SEPTEMBRE 2019

Mme CC arrive un peu tendue. Elle ressent des tensions et des crispations au niveau dorso-lombaire.

Nous effectuons un bilan sur son état et sa santé. Il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la technique réflexe de réflexologie.

Le tableau d'auto-évaluation de la tension, la fiche STAI, le BMS-10 et l'échelle EVA sont remplis avant et après la séance.

### **AVANT la séance**

- auto-évaluation (niveau de stress) : 5/10
- échelle STAI : score 43 (degré faible d'anxiété)
- BMS-10 (degré d'exposition au burn-out) : 2 (inférieur à 2,4 : très faible degré d'exposition au burn-out).

Je lui ai fait remplir le BMS-10 parce que Madame CC travaille aux urgences et aurait pu être stressée sans en avoir conscience. Le résultat démontre l'absence de tout stress professionnel.

- EVA : 5,5/10

**Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire (protocole tension nerveuse, surmenage).**

### **APRÈS la séance**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 3/10
- échelle STAI : score 21 (degré très faible d'anxiété)
- EVA : 3/10

**Ressenti après la séance** : détente physique mais submergée par les pensées.

## **SÉANCE 2 : LE 2 OCTOBRE 2019**

Le soir après la première séance, ses douleurs dorso-lombaires se sont atténuées sans disparaître. Le lendemain, la douleur est réapparue avec la même intensité.

Elle a consulté un ostéopathe le 23 septembre mais la séance n'a pas apporté d'amélioration à son état. Nous avons décidé d'espacer nos séances de 15 jours pour ne pas interférer avec les soins d'ostéopathie.

Entre les 2 séances, Madame CC a beaucoup travaillé : 6 jours en poste de 12 h sur 8 jours. Outre son poste infirmier aux urgences, elle a effectué des remplacements en EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes).

Avant notre 2ème séance, elle avoue avoir très mal mais reconnaît avoir beaucoup travaillé. Elle ne s'est pas ménagée.

Nous procédons à un bilan. Pas de contradiction à la pratique de la technique réflexe de stimulation réflexologique.

#### **AVANT la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 4/10
- EVA : 7/10

**Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire (protocole : douleurs musculaires du dos).**

#### **APRÈS la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 1/10
- EVA : 0,4/10

**Ressenti après la séance** : détente profonde physique et psychique. Elle émet de nombreux baillements. Elle a le visage détendu. La douleur dorso-lombaire a totalement disparu.

### **Séance 3 : le 8 octobre 2019**

Durant la nuit après notre 2ème séance, Madame CC a bien dormi, sans douleur. Les douleurs dorso-lombaires sont réapparues le lendemain matin. De nouveau, elle a beaucoup travaillé cette semaine. Par contre, son sommeil s'est amélioré même si les douleurs la réveillent. Elle a tout de même décidé de s'instaurer des moments de détente : elle a participé à un cours de yoga au sein de l'hôpital. Le cours lui a procuré un bien-être, de la détente immédiats. Mais, rapidement, les tensions, les crispations, l'hyperactivité sont réapparues.

Nous procédons à un bilan. Pas de contre-indication à la pratique de la technique réflexe de stimulation réflexologique.

### **AVANT la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) 2/10
- EVA : 6,2/10

**Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire (protocole : douleurs musculaires du dos).**

### **APRÈS la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 1/10
- EVA : 2,4/10

**Ressenti après la séance** : détente physique et psychique profonde. Émet de nombreux bâillements. Les douleurs dorso-lombaires se sont beaucoup atténuées.

### **Séance 4 : le 15 octobre 2019**

Au cours de la soirée, après la 3ème séance, ses douleurs intenses ne sont pas réapparues. Elle a été détendue toute la soirée.

Durant la semaine, elle a travaillé mais n'a pas fait de remplacement. Elle a pris du temps pour elle et est capable de rester dans son canapé. Elle dit s'être calmée, être beaucoup moins agitée et elle se repose. Elle avoue avoir moins mal que la semaine passée.

Nous procédons à un bilan. Pas de contre-indication à la pratique de la technique réflexe de stimulation réflexologique.

### **AVANT la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 2/10
- EVA : 5,7/10

**Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire (protocole : douleurs musculaires du dos).**

**APRÈS la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 1/10
- EVA : 1,9/10

**Ressenti après la séance** : bâillements, détente physique et psychique profonde. S'est assoupie à la fin du soin.

**SÉANCE 5 : LE 24 OCTOBRE 2019**

Madame CC ne me signale rien de particulier. Elle prend le temps de se reposer.

Nous procédons à un bilan. Pas de contre-indication à la pratique de la technique réflexe de stimulation réflexologique.

**AVANT la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 2/10
- échelle STAI : score 26 (degré très faible d'anxiété)
- EVA : 2,6/10

**Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire (protocole : douleurs musculaires du dos).**

**APRÈS la séance :**

- auto-évaluation (niveau de stress, tension) : 1/10
- échelle STAI : score 20 (degré très faible d'anxiété)
- EVA : 1,1/10

**Ressenti après la séance** : elle ressent un profond bien-être. Elle dit s'être relâchée physiquement.

## 4- RÉSULTATS

### TABLEAU DE SATISFACTION

Nom/Prénom (Initiales) : CC

Sexe : F

Age : 47 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de réflexologie Protocole effectué	Niveau du stress/tension ÉTAT <b>AVANT soin</b> <b>*De 1 à 10</b>	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ÉTAT <b>APRÈS soin</b> <b>*De 1 à 10</b>	OBSERVATIONS
<b>1<sup>ère</sup> séance</b> Date:17/09/19  tension nerveuse et surmenage(réflexologie plantaire).	5	3	3	Sensation de bien-être bien qu' elle pense à toutes les tâches qu'elle a à accomplir après le soin et dans les jours prochains.
<b>2<sup>ème</sup> séance</b> Date:2/10/19  douleurs musculaires du dos(réflexologie plantaire)	4	3	1	Bâillements. Larmolements.Détente physique et psychique.
<b>3<sup>ème</sup> séance</b> Date:8/10/19  douleurs musculaires du dos(réflexologie plantaire)	2	3	1	Bâillements.Détente profonde.
<b>4<sup>ème</sup> séance</b> Date:15/10/19  douleurs musculaires du dos.	2	3	1	Bâillements.Détente profonde physique,psychique. S'est assoupie à la fin du soin.
<b>5<sup>ème</sup> séance</b> Date:24/10/19  douleurs musculaires du dos(réflexologie plantaire)	2	3	1	Bâillements. Relâchement physique profond.Sensation de bien-être.

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

## QUESTIONNAIRE:

Entourez la réponse

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? NON
4. Est-ce-que vos pensées ont évolué? NON
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? OUI
8. Sentez-vous moins stressé? OUI
9. Avez-vous plus de confiance en vous? OUI

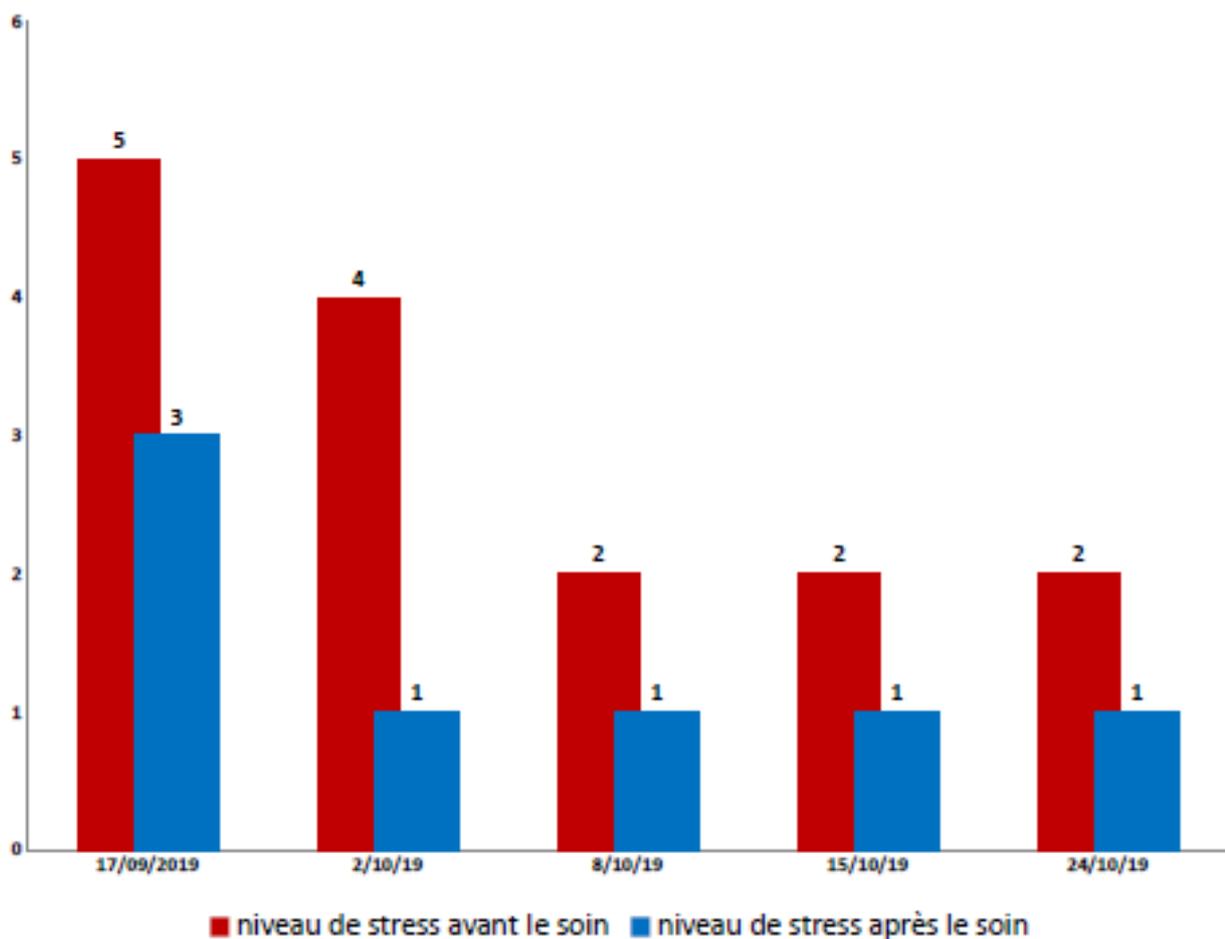
Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement): 5

APRÈS (état actuel, maintenant): 2

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

OUI



Au regard de ces 3 outils, nous remarquons qu'entre le début et la fin de chaque séance le niveau de tension diminue considérablement : il n'y a plus de tension (exception faite lors de la première séance). Entre la première et la dernière séance, nous constatons que le niveau tensionnel avant le soin a fortement baissé.

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

sexe : Féminin

Age : 47 ans

Mme CC

avant première séance

Date : 17/09/19

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	1	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	
<b>TOTAL SCORE</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>43</b>

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

sexe : Féminin

Age : 47 ans

Mme CC

après première séance

Date : 17/09/19

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	1	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	
<b>TOTAL SCORE</b>	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>10</b>	<b>21</b>

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

sexe : Féminin

Age : 47 ans

Mme CC

avant dernière séance

Date : 24/10/19

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	1	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	
<b>TOTAL SCORE</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

sexe : Féminin

Age : 47 ans

Mme CC

après dernière séance

Date : 24/10/19

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	1	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	
<b>TOTAL SCORE</b>	<b>10</b>			<b>10</b>	<b>20</b>

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

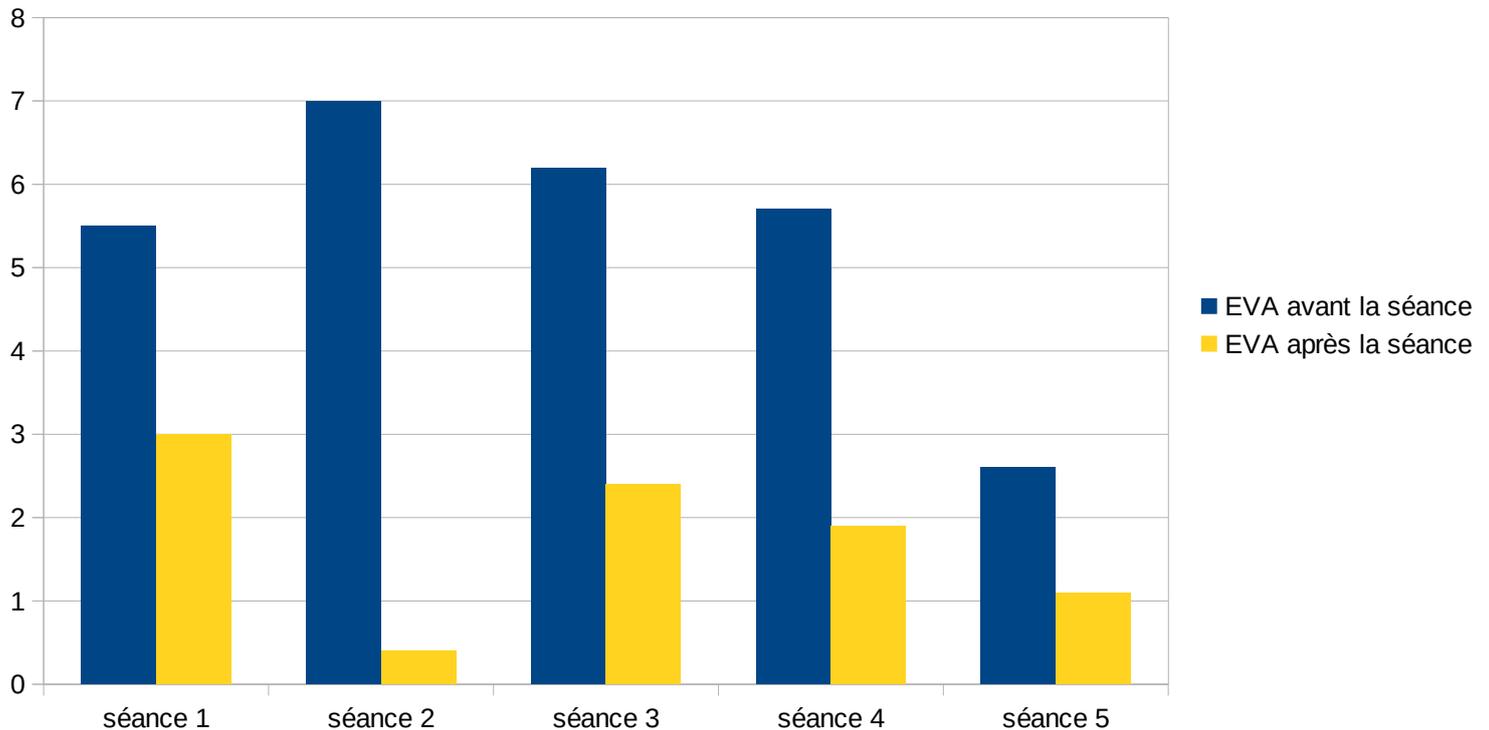
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Nous remarquons qu'au cours de la première séance, le niveau d'anxiété a baissé avant et après le soin. Nous sommes passées d'un faible degré d'anxiété à un très faible degré d'anxiété. L'évolution de l'anxiété est également visible entre le début et la fin de la prise en charge (elle a baissé).

Evolution de l'EVA au cours des 5 séances



### **Douleurs avant les séances:**

Les douleurs restent élevées avant les séances 2,3 et 4. Cette observation coïncide peut-être avec le fait que Mme CC travaille beaucoup au cours de cette période.

Toutefois, globalement, les douleurs dorso-lombaires avant chaque séance ,entre le début et la fin de la prise en charge, ont baissé.

### **Douleurs après les séances:**

Les douleurs dorso-lombaires ont diminué après chaque séance. La baisse lors de la séance 2 est spectaculaire.

Les douleurs ont régressé (pratiquement de moitié) entre le début et la fin de la prise en charge.

## **5- CONCLUSION**

Les techniques réflexe de réflexologie plantaire (protocole tension nerveuse, surmenage et douleurs musculaires du dos) ont eu un réel impact sur l'anxiété, la tension nerveuse de Madame CC. Elle établit elle-même le lien entre son anxiété par rapport à ses proches, son hyperactivité quotidienne, ses crispations et les douleurs musculo-squelettiques. Elle est parvenue à se détendre physiquement et psychologiquement , à réduire son anxiété et les douleurs dorso-lombaires ont considérablement diminué sans disparaître.

Elle a pris conscience de l'importance de s'accorder du temps pour soi. Elle souhaite donc poursuivre ces séances de réflexologie plantaire pour en consolider les effets bénéfiques.

Je remercie Madame CC qui m'a donné son accord pour l'écriture et la diffusion de cette étude.

## **6- BIBLIOGRAPHIE ET LIENS INTERNET**

- cours et supports établis par le centre de formation d'Élisabeth BRETON.
- "réflexologie, un vrai remède au stress" écrit par Élisabeth BRETON, éditions Vie
- "réflexologie pour la forme et le bien-être", écrit par Élisabeth BRETON éditions Vie
- <https://www.anxiete.fr/>
- [sciencesetavenir.fr/sante-maladie/mal-de-dos-lombalgie-definition-symptomes-traitements\\_104565](https://sciencesetavenir.fr/sante-maladie/mal-de-dos-lombalgie-definition-symptomes-traitements_104565)
- <https://www.inrs.fr/dms/inrs/cataloguepapier/DMT/ti-frps-27/fros27>