

Nom : Bouvier

Promotion Année : RFL3 / 2019

Prénom : Marie-Camille

Date : Octobre 2019

Centre de formation : LSBE à Troyes

Formatrice : Elisabeth Breton

Etude observationnelle

« L'apport des techniques réflexes de stimulation plantaire face au stress, à l'anxiété et la nervosité »

SOMMAIRE

1- INTRODUCTION

2- LE STRESS

3- ANXIETE/NERVOSITE

4- SEANCES

4.1- BILAN

4.2 - LES OUTILSD'EVALUATION UTILISES

4.3 - LE CADRE

5- RESULTATS

6- CONCLUSION

7- BIBLIOGRAPHIE

1- INTRODUCTION PRESENTATION DU SUJET

M. GB, 31 ans, en couple depuis 7 ans, est responsable des programmes Ile-de-France depuis 4ans dans une association qui traite de l'orientation et de l'insertion des jeunes dans le monde du travail. Il vit en couple depuis 4 ans, et n'a pas d'enfant. Il pratique le yoga, la guitare électrique, court trois kilomètres, deux fois par semaine et joue au tennis. M.GB est sujet à des fluctuations d'humeurs depuis 5 ans et suit un traitement médical régulier. C'est une personne dynamique, avec un tempérament nerveux et plutôt anxieux.

Depuis de nombreuses années M.GB est sujet à un stress important et quotidien. Depuis qu'il est passé responsable dans son travail et doit manager une personne, son stress a encore augmenté. Il a du mal à gérer ses émotions face à des situations de stress au travail et dans sa vie personnelle, il est souvent surmené et transpire beaucoup, ce qui le gêne dans son quotidien.

Les objectifs des rendez-vous sont de diminuer l'état de tension générale de son corps, réduire sa nervosité et son anxiété, l'aider à mieux gérer son stress au quotidien.

2- LE STRESS

Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » et signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme face à des agents agresseurs physiques et/ou psychique, les stresseurs. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tension, de pression, de surmenage.

Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'un être vivant fait face à une contrainte ou à un déséquilibre. Chez l'homme, le stress suit des chemins complexes qui prennent leur source dans le cerveau et il mobilise à la fois le système nerveux et le système endocrinien. Réaction automatique et naturelle, le stress, équivaut à un signal d'alarme corporel qui alerte l'individu et le prépare à réagir. Si la solution apportée est satisfaisante, le stress diminue et l'organisme retrouve son état initial. Dans le cas contraire, le mécanisme peut s'emballer et produire des perturbations importantes voire dangereuse. A l'opposé de sa fonction initiale, le stress peut alors prendre une dimension pathologique : au lieu d'être un moyen de s'adapter aux changements ou de répondre à l'adversité, il aggrave les contraintes subies.

C'est Hans Selye, un physicien et endocrinologue autrichien qui, en 1950 définit le stress comme Syndrome Général d'Adaptation (SGA) et démontre l'existence de trois phases d'adaptation.

1^{ère} phase : **La phase d'alarme**, c'est la réponse au stress par le combat ou la fuite. Elle se manifeste par une baisse de température du corps et une augmentation du tonus musculaire, une accélération du rythme cardiaque, une augmentation du flux sanguin, une dilatation des artères musculaires. Elle est accompagnée par la fameuse décharge d'adrénaline dont l'action immédiate permet la mobilisation de l'énergie.

2^{ème} phase : **La phase de résistance**, lorsque le stress est répété, l'organisme entre en phase de résistance. Des phénomènes inverses à la phase d'alarme se déroulent, soit une augmentation du volume et de la sécrétion cortico-surrénale et une augmentation de l'activité. La durée de cette phase dépend de l'individu, de ses capacités à diminuer l'intensité de son stress ou à s'adapter. La phase de résistance met en œuvre des mécanismes neuro-hormonaux plus lents mais plus durables.

3^{ème} phase : **La phase d'épuisement**, en cas d'agression chronique, l'organisme entre en phase d'épuisement. Ce stade est caractérisé par un excès de sécrétion hormonale et un épuisement psychique et somatique.

Le système nerveux n'arrive plus à réguler les mécanismes physiologiques et le corps ne peut plus reconstituer ses ressources. Arriver à cette phase, l'individu vit un stress pathogène qui va influencer fortement sur son état de santé.

3-ANXIETE ET NERVOSITE

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'**anxiété** est l'expression d'un sentiment d'un danger imminent, indéterminé s'accompagnant d'un état de malaise, d'agitation, de désarroi voire d'anéantissement chez une personne. C'est un phénomène présent chez tous les individus, elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologique dans différentes situations : on parle alors de troubles anxieux. Les personnes souffrant de troubles anxieux sont envahies par un sentiment d'inconfort ou de peur face à une anticipation excessive d'éventuelles difficultés avant même que les problèmes ne soient survenus, ou avant même que le sujet ait repéré précisément ce qu'il redoute.

L'anxiété 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 **nervosité** est un état d'excitation intérieur ou extérieur, (stress, agitation, instabilité). Elle est caractérisée par un état d'irritabilité (ou irritation des nerfs), d'excitabilité, généralement passager.

Le terme nervosité fait référence à un état psychique proche de l'anxiété. La nervosité est caractérisée par une excitation. Elle n'est pas forcément décelable. Elle peut être un état intérieur. La nervosité peut être provoquée par une tension psychologique ou par un élément extérieur, comme un médicament ou une drogue. La nervosité est liée à un énervement, dont la source n'est pas toujours identifiée. Elle peut s'accompagner d'une respiration hachée ou rapide.

4- LES SEANCES

4.1- BILAN

Lors de chaque séance, un bilan de l'état de santé et de la qualité de vie du sujet, est effectué afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la relaxation réflexe.

4.2 - LES OUTILSD'EVALUATION UTILISES:

Les fiches STAI (State-Trait Anxiety Inventory) et l'échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression Scale.

Les fiches STAI évaluent les atteintes à la santé physique et mentale par l'analyse de l'anxiété en tant que trait de personnalité et en tant qu'état émotionnel lié à une situation particulière.

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Pour cette étude je n'ai soumis à M. GB que la moitié du questionnaire, celle relative à l'anxiété, les résultats des deux parties pouvant se lire indépendamment.

4.3 - LE CADRE

Nous nous mettons d'accord pour effectuer 5 séances de relaxation réflexe à raison d'une par semaine.

Aucuns stimuli ne viennent perturber les séances : pas de musique, pas de passage, téléphones portables coupés, pas de lumière agressive, pas de parfums d'ambiance.

1ère séance 12/09/2019

Fraîchement nommé responsable, M.GB arrive au rendez-vous plutôt tendu. Il est préoccupé par ses nouvelles fonctions, et notamment par le fait d'avoir une personne à manager. Il m'informe avoir déjà reçu de nombreux massages de relaxation au niveau des pieds et effectué des séances de méditation.

Nous procédons au premier bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress, les fiches STAI et l'échelle HAD Anxiété ont été remplis avant et après la séance.

AVANT la séance

- ☒ Auto évaluation (niveau stress) : 6/10
- ☒ HAD : Anxiété : 9/21 (symptomatologie douteuse)

Protocole effectué : Technique réflexe de stimulation plantaire :

protocole visant à réduire l'anxiété, la nervosité et le mal-être.

APRES la séance

- ☒ Auto évaluation (niveau stress) : 2/10
- ☒ HAD sera réévalué à la dernière séance.

A la fin de la séance, M.GB ressent un état de profonde détente, de bien-être, il a très soif et avoue s'être presque endormi.

2ème séance 25/09/2019

M.GBest assez fatigué et tendu, il a passé une journée difficile au travail. Il a pris conscience qu'en tant que responsable il doit maintenant gérer et assumer les problèmes créés par les autres, néanmoins il aime beaucoup son travail et se sent fier d'avoir de nouvelles responsabilités.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

☒ Auto évaluation (niveau du stress) : 7/10

Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire :

protocole relatif à l'anxiété, la nervosité et le mal-être.

APRES la séance

☒ Auto évaluation (niveau du stress) : 2/10

M.GB se sent globalement détendu et apaisé à la suite de cette séance.

3^{ème} séance 09/10/2019

M.GB arrive aujourd'hui irrité par les nombreux trajets en voiture qu'il a dû effectuer pour le travail, dans les bouchons et sous la pluie. Il m'avoue être affecté par le changement de saison, les jours qui raccourcissent et la diminution d'heures ensoleillées.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

☒ Auto évaluation en début de séance : 5/10

Protocole effectué : Technique réflexe de stimulation plantaire :

protocole relatif à l'anxiété, la nervosité et le mal-être.

APRES la séance

☒ Auto évaluation en fin de séance : 2/10

M.GB se sent plus léger, détendu. Il ressent une chaleur apaisante dans tout son corps et il n'est plus énervé.

4^{ème} séance 17/10/2019

M.GB a effectué un footing avant de venir au rendez-vous, selon lui, il a donc déjà évacué un peu de son stress de la journée.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

☒ Auto évaluation en début de séance : 6/10

Protocole effectué : Technique réflexe de stimulation plantaire :

protocole relatif à l'anxiété, la nervosité et le mal-être.

APRES la séance

☒ Auto évaluation en fin de séance : 1/10

A la fin de la séance M.GB m'avoue avoir « pris goût » à nos rendez-vous hebdomadaires, il sent que ça lui fait beaucoup de bien. Il se pose la question de continuer le suivi au-delà des 5 séances que je lui avais proposées initialement.

5^{ème} séance 23/10/2019

M.GB arrive plutôt détendu à la séance, il a eu une réunion avec sa supérieure hiérarchique qui s'est bien déroulé, il a notamment appris qu'il bénéficierait d'une augmentation de salaire.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

L'échelle HAD, ainsi que le tableau d'autoévaluation du stress ont été remplis avant et après la séance.

AVANT la séance

☒ Auto évaluation en début de séance : 5/10

Protocole effectué : Technique réflexe de stimulation plantaire :

protocole relatif à l'anxiété, la nervosité et le mal-être.

APRES la séance

☒ Auto évaluation en fin de séance : 1/10

☒ Echelle HAD: 7 (absence de symptomatologie)

M.GB m'avoue que les séances vont lui manquer et qu'il aimerait continuer. Il a pris conscience qu'il abordait avec plus de sérénité les mois et les challenges à venir comme si le « sentiment d'inquiétude était maintenant remplacé par l'envie ».

5- LES RESULTATS

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : GB

Sexe : M

Age : 31 ans

L'efficacité des soins
de RELAXATION et/ou
de REFLEXOLOGIE

	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
<u>1^{ère} séance</u> Date : 12/09/2019 Protocole effectué : Stimulation réflexe Plantaire, protocole anxiété	6	2	1	
<u>2^{ème} séance</u> Date : 25/09/2019 Protocole effectué : Stimulation réflexe Plantaire, protocole anxiété	7	3	2	
<u>3^{ème} séance</u> Date : 09/10/2019 Protocole effectué : Stimulation réflexe Plantaire, protocole anxiété	5	3	1	
<u>4^{ème} séance</u> Date : 17/10/2109 Protocole effectué : Stimulation réflexe plantaire, protocole anxiété	6	4	1	
<u>5^{ème} séance</u> Date : 23/10/2109 Protocole effectué : Stimulation réflexe Plantaire, protocole anxiété	5	3	1	

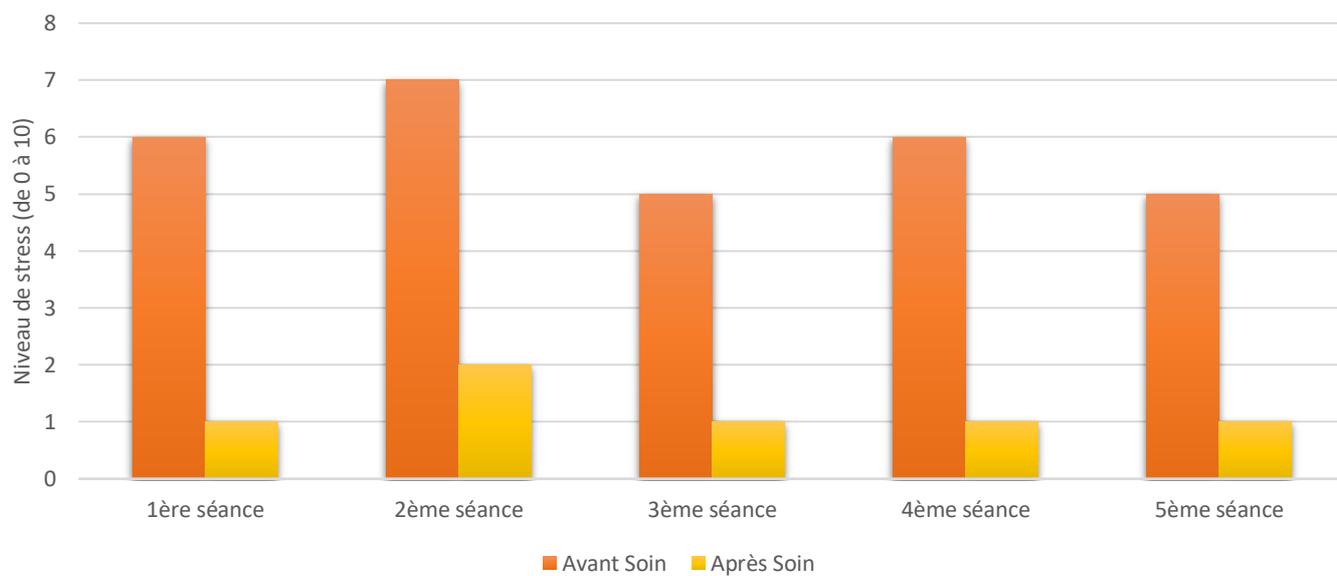
*De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum

Fiches STAI

Nous constatons qu'après les séances de stimulation réflexes, les réponses du sujet sont plus claires et plus tranchantes (+de oui ou +de non).

Avant						Après					
STAI Forme Y- A ETAT						STAI Forme Y- A ETAT					
Initiales GB						Initiales GB					
Sexe M	Age 31	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Sexe M	Age 31	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme				X		1. Je me sens calme					X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X		2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X			X
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X				3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X			
4. Je me sens surmené(e)				X		4. Je me sens surmené(e)		X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X		5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)				X		6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X				7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X			X
8. Je me sens content(e)				X		8. Je me sens content(e)				X	
9. Je me sens effrayé(e)				X		9. Je me sens effrayé(e)			X		
10. Je me sens à mon aise				X		10. Je me sens à mon aise				X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi				X		11. Je sens que j'ai confiance en moi				X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irrité(e)				X		12. Je me sens nerveux (nerveuse), irrité(e)			X		
13. J'ai la trouasse, la trouille (j'ai peur)				X		13. J'ai la trouasse, la trouille (j'ai peur)		X			
14. Je me sens indécis(e)		X				14. Je me sens indécis(e)		X			
15. Je suis déconcentré(e), distrait(e)				X		15. Je suis déconcentré(e), distrait(e)					X
16. Je suis satisfait(e)			X			16. Je suis satisfait(e)					X
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)				X		17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)		X			
18. Je ne suis plus sûr (en sûr), je me sens déconcentré(e), distrait(e)			X			18. Je ne suis plus sûr (en sûr), je me sens déconcentré(e), distrait(e)		X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)		X				19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X		20. Je me sens de bonne humeur, aimable					X

Auto-évaluation du niveau de stress avant/après le soin. Evolution sur cinq séances.



QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

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

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

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

Total A D

9

1ère Séance :

12/09/2019

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

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

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

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

5^{ème} Séance :

23/10/2019

Total A D

7	
---	--

6- CONCLUSION

Les séances de stimulation réflexe ont permis d'évacuer les tensions localisées au niveau du fascia plantaire, d'éliminer les toxines, de dynamiser la circulation sanguine, d'assouplir les structures musculaires et de stimuler les zones réflexes associées au protocole visant à réduire l'anxiété et la nervosité.

Après ces 5 séances personnalisés, Monsieur GB. s'est senti détendu physiquement et psychologiquement.

Il m'avoue que ce mode d'accompagnement lui a été utile et qu'il a constaté des changements dans sa façon de se comporter au travail et dans sa vie au jour le jour.

Face au stress quotidien, il est plus positif et m'avoue que les séances vont lui manquer et qu'il aimerait continuer. Il a pris conscience qu'il abordait avec plus de sérénité les mois et les challenges à venir comme si le « sentiment d'inquiétude était maintenant remplacé par l'envie ».

Ces séances de relaxation et stimulation réflexe plantaire ont contribué à réduire l'état de tension générale de son corps, sa nervosité, son anxiété et surtout l'ont aidé à améliorer la gestion de son stress au quotidien.

Je remercie M GB. de m'avoir permis de réaliser ce cas d'étude.

7- BIBLIOGRAPHIE

- Elisabeth Breton, « Réflexologie pour la forme et le bien-être », Ed Vie, 2014
- Elisabeth Breton, « Réflexologie Plantaire, Techniques réflexes de stimulation plantaire», Support de cours
- Elisabeth Breton, « Réflexologie plantaire, Stress et troubles fonctionnels », Support de cours
- Elisabeth Breton, « Module gestion du stress », Support de cours
- www.sciencesetavenir.fr
- www.anxiete.fr