

Nom : DELMOTTE-FRISON

Promotion Année : 2019

Prénom : Catherine

Date : Janvier 2019

Centre de formation : Elisabeth BRETON -PROMOTION TROYES

Etude observationnelle

L'apport des Techniques Réflexes de stimulation
sur le stress et le syndrome prémenstruel

SOMMAIRE

1-Introduction : présentation du sujet

2-Définitions

3-Séances

4-Résultats

5-Conclusion

6-Bibliographie

1 -Présentation du sujet

Candide S est une femme de 44 ans, salariée, en couple avec 3 enfants. Elle vit seule la semaine, son mari travaille en déplacement.

Salariée depuis plus de 14 ans au sein d'un centre d'action communal, elle exerce la fonction d'assistante sociale. Elle apprécie ses missions et travaille au sein d'une équipe dynamique. Depuis mai 2018 l'arrivée d'une nouvelle personne contractuelle au sein du service perturbe l'équipe et atteint chaque salarié. La situation se dégrade réellement au bout de 6 mois et Candide vit des arrêts médicaux ponctuels préconisés par son médecin pour prendre du recul sur la situation au travail.

Elle prend des anti douleurs pour des migraines et de l'arthrose au niveau de la hanche. Elle éprouve également beaucoup de douleurs au niveau du ventre chaque mois une semaine avant chaque période des règles. Elle déclare se sentir gonflée et souffre de rétention d'eau, les douleurs au niveau du ventre sont d'une grande intensité au point où elle doit quitter le travail pour rejoindre son domicile.

Candide est également atteinte d'une dysplasie de la hanche. Elle a des douleurs articulaires, boîte et souffre d'arthrose. Le corps médical préconise d'opérer pour mettre en place une prothèse totale de hanche. En attendant une intervention est faite en janvier 2019 pour une supplémentation de cartilage au niveau de la hanche.

Lorsque Candide vient me consulter en juillet, elle souhaite être accompagnée pour mieux gérer son stress et ses douleurs abdominales. Elle déclare ne plus avoir un bon sommeil et se sent très fatiguée.

Je lui propose un accompagnement sur un minimum de 5 séances au sein de mon cabinet à domicile

2-Définitions

Stress : est une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressseurs.

Hans SEYLIE, physicien et endocrinologue est le précurseur de l'étude du stress. Il a montré l'existence des trois phases d'adaptation.

1^{ère} phase : l'alarme. Face à une agression, le corps réagit et manifeste les premiers signes provoqués par la libération d'hormones telles que l'adrénaline qui permet de mobiliser de l'énergie

2^{ème} phase : la résistance. Lorsque l'agression extérieure se prolonge, l'organisme résiste et compense les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. Cette phase met en œuvre des mécanismes neuro-hormonaux plus lents mais plus durables. C'est la phase « d'adaptation ».

3^{ème} phase : l'épuisement. La personne ne parvient plus à s'adapter à la situation de stress, le corps a épuisé toutes les ressources qu'il n'arrive pas à reconstituer. Cette phase d'épuisement est un terrain propice au Burn Out.

Burn out : ou syndrome d'épuisement professionnel, se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes souvent sur le plan émotionnel ». Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail.

Le syndrome prémenstruel :

Ensembles des manifestations qui surviennent dans la période qui précède les règles. La cause principale est un déséquilibre hormonale lié à une insuffisance de production de progestérone par le corps jaune après l'ovulation

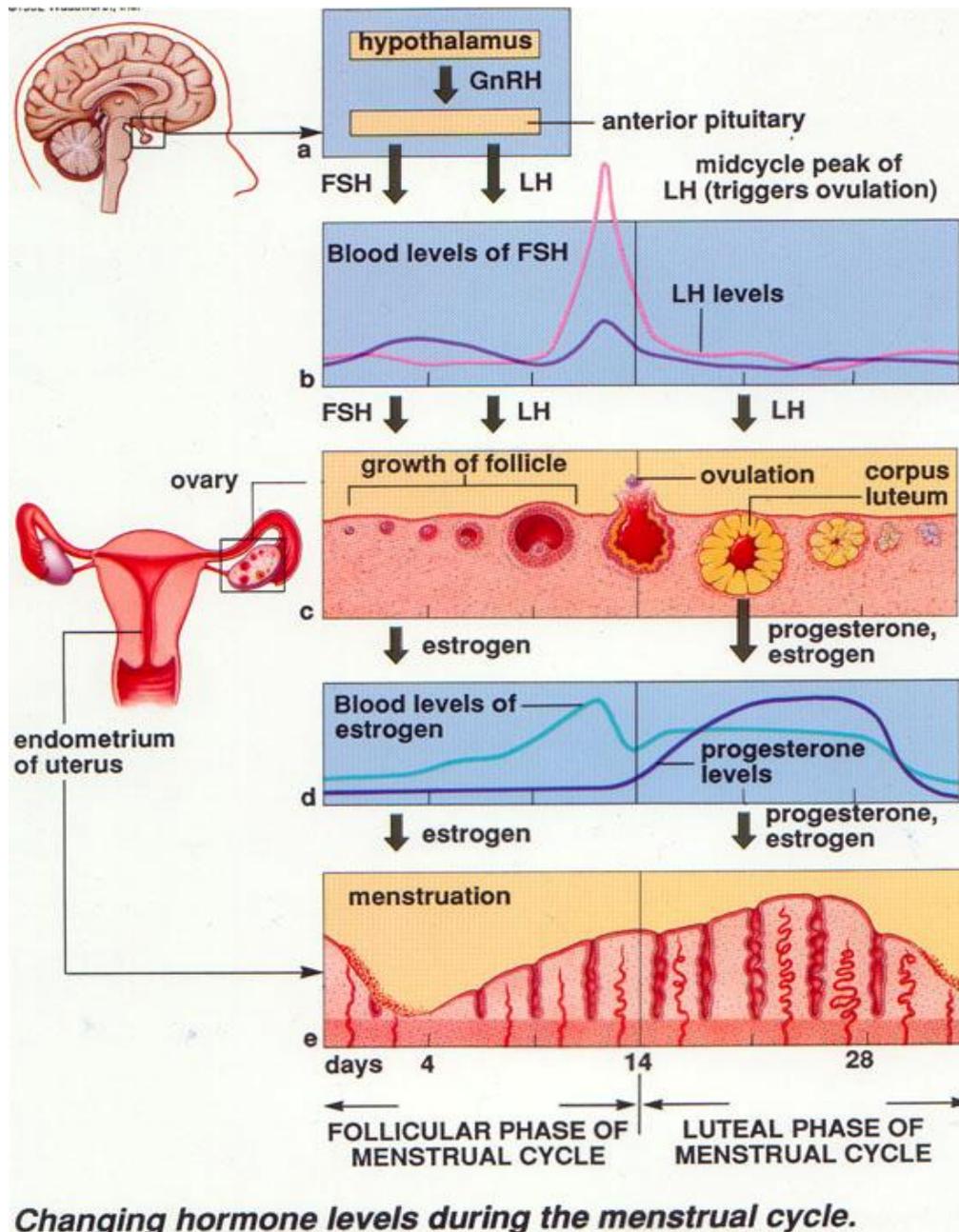
Signes et symptômes

Les principaux signes sont :

- une rétention d'eau et de sel se manifestant par une tension des seins, un gonflement abdominal et une prise de poids ;
- des troubles du comportement avec une anxiété, une irritabilité et une dépression ;
- des troubles digestifs (diarrhée ou constipation) une poussée d'herpès ou d'acné...
- douleurs musculaires (souvent en bas du dos et dans les jambes)
- crampes abdominales (en raison des spasmes de l'utérus)
- maux de tête ou migraines
- fatigue prononcée
- bouffées de chaleur
- troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)

Les symptômes débutent dix à douze jours avant les règles et se poursuivent jusqu'à la fin du cycle. Les manifestations et l'intensité de ces troubles varient d'une femme à l'autre mais ils peuvent être augmentés par le stress, le manque de sommeil, la caféine, le tabagisme ou encore l'alcool.

Le cycle menstruel



2-Les séances

Je propose d'accompagner Candide en pratiquant les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire lors de séances espacées de 15 jours. Ces séances durent en moyenne 50 minutes et ont lieu à mon domicile dans une pièce dédiée aux soins. Je dispose d'une table de massage, d'une commode avec les produits et effets pour les soins ainsi que d'un bureau.

L'objectif de l'étude est de réduire les troubles liés au syndrome prémenstruel ainsi que le stress ressenti par Candide.

Pour cet accompagnement j'utilise plusieurs outils :

- le tableau de satisfaction
- l'échelle BMS-10 version du Docteur Alain Jacquet en 1^{ère} et 5^{ème} séance
- le questionnaire santé

Ces outils nous permettent de faire un point sur l'intensité du stress de Candide avant et après le soin et d'étudier l'évolution dans le temps

Séance 1 : le 1^{er} juillet 2019

Technique réflexe de relaxation plantaire

Auto évaluation : avant le soin 9/10 et après le soin : 6/10

Candide arrive à mon domicile en fin de journée. Elle se dit très tendue après sa journée de travail qu'elle trouve éprouvante émotionnellement. La personne contractuelle intervient sur ses dossiers, ce qui crée des précédents avec le public en accompagnement. Candide se sent épuisée de la situation et ne voit pas d'issue si ce n'est que d'attendre le départ de cette personne nuisible au travail et que par conséquent son contrat de travail ne soit pas renouvelé.

Après un bilan réflexologique, Candide ne présente aucune contre-indication. Ne connaissant pas les techniques réflexes de relaxation plantaire je lui explique brièvement et l'invite à remplir le tableau BMS-10 sans interprétation des scores. Puis je l'invite à s'installer sur la table de massage et m'assure de son confort en lui plaçant un coussin sous la tête. Je la recouvre également d'une polaire. En début de soin Candide s'exprime beaucoup sur son contexte de travail. Je lui fais constater l'absence de mobilité de son pied. Je reste un moment sur les premières manœuvres de relaxation car le fascia plantaire est très tendu. En fin de soin elle se déclare détendue et ressent l'envie d'uriner. Je lui explique qu'il est normal d'avoir cette réaction puisque le soin permet en outre d'éliminer une grande partie des toxines. Je lui conseille de profiter de sa prise de congés en famille pour se ressourcer. Nous ne pourrons pas refaire un soin 3 semaines plus tard puisque la température est montée à 40 degrés

Séance 2 : le 02 Août 2019

Technique réflexe de stimulation plantaire

Auto évaluation : avant le soin 7/10 et après le soin : 2/10

J'effectue un bilan et Candide dit s'être bien reposée durant les congés mais à la reprise du travail, les tensions sont revenues et son médecin lui a prescrit du «tardiféron» pour pallier à son déficit de fer dans le sang. Elle me déclare qu'à la suite du soin elle n'a pas ressenti de douleurs ni d'inflammation et a retrouvé une mobilité pendant ses congés. Elle se sent néanmoins très gonflée au niveau abdominal et doit se vêtir de vêtements plus amples avant la menstruation. Durant la séance ses pieds sont plus détendus qu'à la première séance et j'insiste sur le bord externe du pied sur zone réflexe projetée de la hanche où je perçois des petits cristaux. Elle me déclare se sentir moins ballonnée en fin de soin et plus détendue. Les jours suivants elle m'enverra un message en déclarant avoir un endormissement rapide le soir dans un climat de sécurité. Je lui préconise de revenir en soin début septembre.

Elle ne pourra pas revenir en septembre puisque la rentrée scolaire avec ses 3 enfants est intense et sa fille aînée est hospitalisée en urgence.

Séance 3 : le 10 octobre 2019

Technique réflexe de stimulation plantaire

Auto évaluation : avant le soin 6/10 et après le soin : 3/10

Au bilan Candide m'indique ne plus souffrir de sa hanche depuis les soins mais ressent une douleur dans l'épaule droite et se sent fatiguée dès le matin au réveil. Ses douleurs abdominales au moment de l'ovulation comme celles avant la menstruation ont disparues. De même à la période de menstruation le flux sanguin est beaucoup moins important. Lors du soin j'insiste sur le bord externe du pied. Candide me déclare le lendemain du soin ne plus avoir aucune douleur dans l'épaule et la hanche. Elle a pu également s'endormir sans difficultés plusieurs soirs après le soin.

Séance 4 : le 23 octobre 2019

Technique réflexe de stimulation plantaire

Auto évaluation : avant le soin 5/10 et après le soin : 1/10

Candide m'explique prendre plus de recul au niveau du travail. Elle se sent soutenue par son médecin qui l'informe que si la tension au travail devient trop difficile à supporter il demandera un arrêt de travail en attendant la fin de contrat de la personne contractuelle. Elle déclare que ses migraines et les douleurs au niveau des jambes ont disparues. En revanche en période d'ovulation elle a ressenti de vives douleurs abdominales

L'obligeant à prendre des anti-douleurs. Au moment où nous faisons le bilan elle se sent gonflée au niveau abdominal et elle me précise être dans son cycle à quelques jours de la menstruation. Je propose à Candide de faire le soin en appliquant le protocole des techniques réflexes de

stimulation plantaire pour le syndrome prémenstruel. Au cours du soin elle me déclare avoir la sensation de dégonfler au niveau du ventre. Après le soin elle se sent très détendue et ressent beaucoup moins de tensions. Elle m'enverra un message quelques jours plus tard pour me dire qu'elle n'a pas eu de douleurs à la période de menstruation et que les pertes de sang sont beaucoup moins importantes.

Séance 5 : le 04 novembre 2019

Technique réflexe de stimulation plantaire

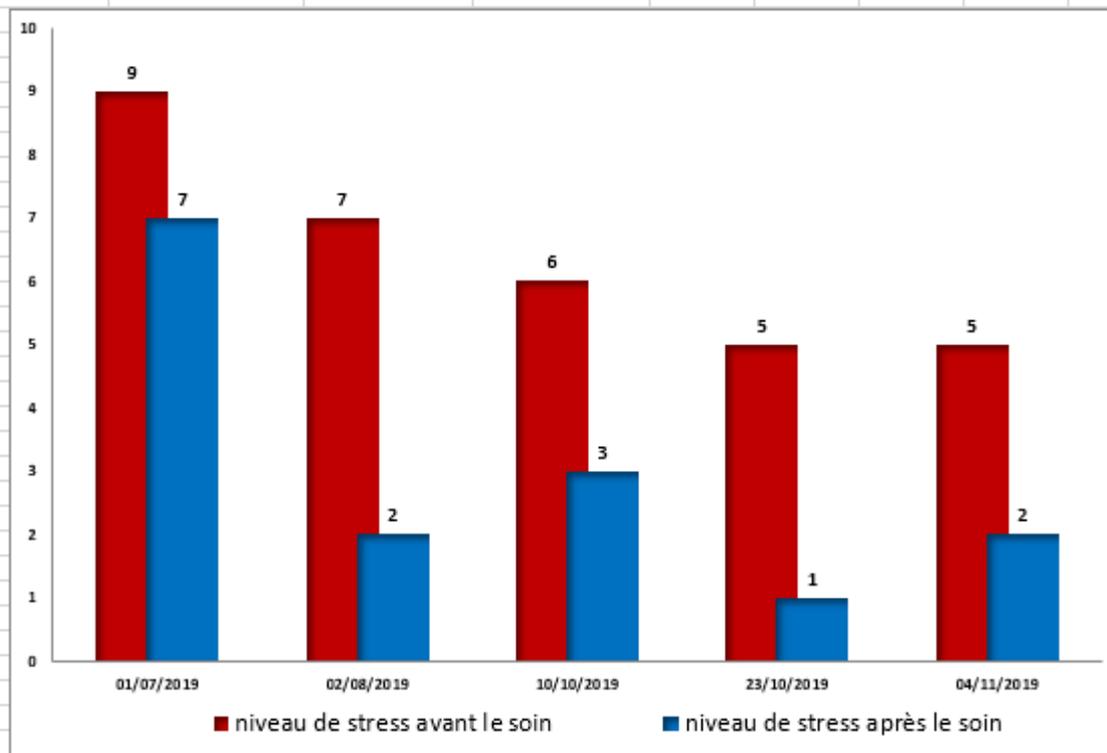
Auto évaluation : avant le soin 5/10 et après le soin : 2/10

Lors du bilan Candide m'informe qu'elle a souffert à nouveau d'arthrose au niveau de sa hanche droite. Elle a beaucoup marché pendant les vacances de toussaint lors de son séjour avec ses 3 enfants et s'est réveillée chaque matin vers 05H00. Pour cette 5^{ème} séance j'applique le protocole des techniques réflexes de stimulation plantaire pour les troubles mineurs du sommeil en insistant sur le bord externe du pied où se projette la zone réflexe associée de la Hanche. A la suite du soin Candide se sent très détendue et l'inflammation a disparue au niveau de la hanche. Plusieurs jours après le soin elle m'informera ne plus ressentir de douleurs au niveau de sa hanche.

4-Résultats

Présentation des différents tableaux

Bilan fait par Catherine DELMOTTE			
Relaxologue-Réflexologue			
Centre E.Breton			
Sujet : CS (44 ans, sexe F) - Syndrome prémenstruel			
	date	niveau de stress avant le soin	niveau de stress après le soin
1ère séance	01/07/2019	9	7
2ème séance	02/08/2019	7	2
3ème séance	10/10/2019	6	3
4ème séance	23/10/2019	5	1
5ème séance	04/11/2019	5	2



Graphique des résultats du tableau d'auto évaluation du niveau de stress/tension Avant et Après le soin de 1 à 10

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom : CS

Sexe : F / M

Age : 44 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
1^{ère} séance Date :01/07/2019 Protocole effectué : technique réflexe de relaxation plantaire	9	Satisfaisant	7	Pieds tendus, peu mobiles. Fascia plantaire tendu – personne loquace pendant tout le soin
2^{ème} séance Date :25/07/2019 Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire	7	Très satisfaisant	2	Détection de cristaux sur la zone réflexe associée à la hanche et les membres inférieurs
3^{ème} séance Date :10/10/2019 Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire	6	Très satisfaisant	3	Pieds plus détendus - épaule droite douloureuse
4^{ème} séance Date :23/10/2019 Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire	5	Excellent	1	Douleurs abdominales dues à la période proche de la menstruation – sensation de gonflement abdominal

5^{ème} séance Date :04/11/2019 Protocole effectué : technique réflexe de stimulation plantaire	5	Très satisfaisant	2	Les douleur à la hanche droite et le gonflement de la zone abdominale ont disparus à la suite du soin
--	----------	------------------------------------	----------	--

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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

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

AVANT (état au début d'accompagnement) : 9

APRES (état actuel, maintenant) : 3

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

OUI

NON

Echelle BMS-10-version Docteur Alain JACQUET

Cette fiche est remplie à la première séance

ECHELLE BMS-10				
En pensant à votre travail, globalement				
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 =	Jamais	5 =	Souvent
	2 =	Presque jamais	6 =	Très souvent
	3 =	Rarement	7 =	Toujours
	4 =	Parfois		
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?			6
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?			7
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?			6
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?			6
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?			6
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec			6
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?			6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)			1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?			6
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?			5
Total →				55
SCORE = total / 10 →				5,5
Échelle BMS-10 : interprétation				
▪ inférieur à 2,4		:	très faible degré de Burnout	
▪ entre 2,5 et 3,4		:	faible degré de Burnout	
▪ entre 3,5 et 4,4		:	présence de Burnout	
▪ entre 4,5 et 5,4		:	degré élevé d'exposition au Burnout	
▪ supérieur à 5,5		:	degré très élevé d'exposition au Burnout	

Le score calculé indique un total de 5,5. Selon l'interprétation du score Candide présente un degré très élevé au Burnout.

Echelle BMS-10-version Docteur Alain JACQUET

Cette fiche est remplie à la cinquième séance

ECHELLE BMS-10				
En pensant à votre travail, globalement				
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 =	Jamais	5 =	Souvent
	2 =	Presque jamais	6 =	Très souvent
	3 =	Rarement	7 =	Toujours
	4 =	Parfois		
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?		4	
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		4	
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?		4	
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?		4	
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?		3	
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		3	
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		4	
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)		1	
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?		4	
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		6	
			Total →	37
			SCORE = total / 10 →	3,7

Échelle BMS-10 : interprétation		
▪ inférieur à 2,4	:	très faible degré de Burnout
▪ entre 2,5 et 3,4	:	faible degré de Burnout
▪ entre 3,5 et 4,4	:	présence de Burnout
▪ entre 4,5 et 5,4	:	degré élevé d'exposition au Burnout
▪ supérieur à 5,5	:	degré très élevé d'exposition au Burnout

Le score calculé indique un total de 3,7. Selon l'interprétation du score, Candide présente une présence de de Burnout.

Entre la première séance et la cinquième séance le score passe de 5,5 à 3,7. L'environnement de travail qui est source de stress pour Candide n'a

pas changé. Cependant à la suite des séances elle a pu baisser le degré d'exposition au Burn out.

5-Conclusion

L'étude de cas atteint du syndrome prémenstruel et d'un niveau de stress très élevé montre une baisse significative du stress et une amélioration des troubles liés au syndrome prémenstruel après 5 séances de soins. Ces derniers se sont déroulés sur une période de 5 mois avec les techniques réflexes de relaxation puis des techniques réflexes de stimulation plantaire

Je remercie Candide pour m'avoir donné son consentement à l'écriture et la diffusion de ce cas d'étude

6-Bibliographie

- Cours de la formation de Relaxologue-Réflexologue -Elisabeth BRETON
- « Dis-moi où tu as mal Le Lexique » Michel Odoul
- « Santé Naturelle » septembre-Octobre 2016
Psycho-travail - Stop au burn-out !