

Nom : CRESTEY-CRIAUD

Promotion : Nantes

Prénom : Céline

Date : février 2020

## Étude observationnelle

*« Étude des impacts des massages de relaxation réflexologiques dans la prise de conscience du stress et de l'anxiété chez une personne ayant subi un burn-out »*

# Sommaire

## 1. CONTEXTE

a-Stress et anxiété.....page 3

b-Le burn-out..... page 3

## 2. DEMARCHE

a-Objectifs.....page 4

b-Échelles utilisées.....page 4

## 3. SEANCES

a-Présentation du sujet.....page 4

b-Séances ..... page 5

## 4. ANALYSE

a-Résultats.....page 7

b-Synthèse.....page 11

5. CONCLUSION.....page 12

6. BIBLIOGRAPHIE.....page 13

## 1. CONTEXTE :

### a-Le stress et l'anxiété

« *Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées.* »  
(OMS)

Le stress est un ensemble de réactions neuro-psychobiologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur. Tout événement qui provoque une forte réaction émotionnelle et psychologique peut-être perçue comme un stress.

Il y a stress à chaque fois que l'individu doit s'adapter à son environnement.

C'est une réaction normale et nécessaire pour l'humain : il stimule la motivation et permet de mieux se préparer à un événement.

Le stress se déclenche aussi lors de bonnes nouvelles ou de situations agréables.

Malheureusement, il peut aussi devenir chronique, lorsque l'individu n'arrive plus à faire face. Le relâchement est alors impossible.

Le stress est étudié pour la première fois par Hans Selye en 1936. Il distingue 3 phases :

**la phase d'alarme** : face à l'agression, le corps manifeste les premiers signes, provoqués par la libération d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Une fois le danger écarté, il y a retour au calme et libération d'autres hormones, les endorphines, dopamine et sérotonine.

**la phase de résistance** : lorsque l'agression se prolonge, l'organisme résiste et compense les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. C'est le syndrome général d'adaptation. Le stress s'installe et devient chronique. La récupération est impossible.

**la phase d'épuisement** : l'individu ne parvient plus à s'adapter à la situation de stress, l'organisme « craque ». Les réserves vitales sont épuisées. Dopamine et sérotonine sont au plus bas, le système immunitaire s'écroule.

L'**anxiété** est quant à elle une tendance à créer soi-même un stress, à l'amplifier ou à l'anticiper.

L'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologique dans différentes situations. Elle peut être la conséquence d'un stress prolongé, où la personne se met à craindre toute situation imprévue.

### b-Le burn-out

« *Le burn-out se caractérise par un un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail* » (OMS)

L'accumulation de stress au travail conduit à un épuisement de toutes les ressources.

Parmi les symptômes fréquents du burn-out on trouve le sentiment d'échec, la baisse de confiance en soi, l'anxiété, l'inquiétude et l'insécurité.

La personne a fréquemment tendance au déni, à ne pas s'avouer qu'elle est en burn-out car ce serait un aveu d'échec. Elle pense être responsable de son épuisement, et parfois même qu'il tient à sa personnalité.

## 2. DEMARCHE:

### a-Objectifs :

Le but de cette étude est d'observer si les massages réflexologiques ont un effet sur la prise de conscience de l'état de stress ou d'anxiété chez une personne sortie récemment d'un burn-out.

### b-Echelles utilisées :

#### L'échelle HAD :

Cette échelle est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

Cette échelle a été proposée à mon sujet en première séance pour m'assurer que la personne, ébranlée quelques mois auparavant par ce burn-out, n'était pas en dépression, mais conservait un état anxieux notable.

Lors de notre première rencontre, ses larmes et sa grande émotivité m'avaient fait douter de son état psychologique.

#### Le questionnaire STAI-forme Y-A :

Ce questionnaire reflète l'état émotionnel actuel et permet d'évaluer la nervosité et l'inquiétude du patient lors de la séance. Je voulais évaluer l'état d'anxiété de mon sujet, car je supposais qu'après ce burn-out, et dans ce contexte de reconversion professionnelle, cette personne pouvait être sujette à une anxiété plus ou moins importante, sans en être tout à fait consciente.

## 3. SEANCES

### a-Présentation du sujet :

J'ai rencontré Anne K. à la fin du mois d'août 2019.

Son coach en bilan de compétence, lui avait donné une liste de personnes à contacter qui pourrait lui être utiles pour avancer dans son projet de reconversion professionnelle.

Anne est ingénieur d'affaires SIRH (commerciale de logiciel de paie), et me dit avoir fait un burn-out en 2018, ce qui lui a finalement donné l'impulsion du changement. Elle a commencé son bilan de compétence fin 2018 mais n'est toujours pas décidée sur son orientation future. Elle travaille toujours dans la même entreprise qu'en 2018.

Elle se pose beaucoup de questions sur elle, sur son couple, et m'avoue qu'elle est au bord de la séparation avec son mari, qu'il n'y a plus de compréhension, qu'elle ne se sent jamais vivre pour elle-même. Elle a un enfant de 10 ans. Elle me dit avoir parfois envie de crier, de dire stop, je suis là, je ne veux plus, je veux autre chose.

Anne a suivi une première psychothérapie lorsqu'elle avait 20 ans, puis à 33 ans, puis à 38 ans lors de son burn-out. Elle en a aujourd'hui 39, et me dit avoir enfin appris à dire non, à faire des choses pour elle (elle s'est inscrite en cours de théâtre d'improvisation, elle dit ne plus pouvoir s'en passer). Il lui reste désormais à prendre un peu plus soin d'elle selon ce qu'elle dit, et à s'affirmer notamment auprès de son mari.

Je commence ma formation en septembre. Nous reprenons contact en octobre.  
Je lui propose de lui faire un massage relaxant, car elle disait avoir envie de prendre plus soin d'elle.  
Elle est très enthousiaste à cette idée.  
Nous ne prenons RDV que le 13 décembre, pour un premier massage.  
Il s'est passé 3 mois et demi depuis notre première rencontre.

## **b-Séances**

### **1ère séance : le 13/12/2019- Relaxation réflexe plantaire**

Anne K. semble plus sereine qu' à notre première rencontre, elle me semble plus posée, plus détendue. Elle me dit avoir quitté son travail avec une confortable enveloppe financière, et avoir retrouvé un nouveau travail : elle se lance dans le coaching en bilan de compétences. Elle semble apaisée, mais inquiète quant à son installation, et se posant des questions par rapport à sa situation financière future. Elle a toujours été salariée et appréhende ce nouveau statut de micro-entrepreneuse. Elle me dit avoir besoin de sécurité pour pouvoir avancer sereinement.

Après m'être assurée qu'Anne K. ne présente aucune des contre-indications aux massages de réflexologie, je lui demande si elle est d'accord pour remplir les questionnaires STAY et je lui fais également remplir le questionnaire HAD. Je ne lui fais pas remplir le questionnaire BMS10 car elle n'est plus en Burn-out, même si elle l'a vécu quelques mois auparavant. Elle me dit ne pas avoir de problème de sommeil. Elle évalue son stress du moment à 4.

Elle s'installe, trouve la table et la couverture confortables, elle s'allonge et ferme les yeux rapidement.

Elle ôte ses lunettes au bout de 10 minutes. Sa respiration devient lente, elle expire de longs soupirs au bout de 15 à 20 minutes.

A la fin du massage, elle est très étonnée de s'être laissée aller. Elle est comme étourdie, a du mal à retrouver ses esprits et à parler.

### **2ème séance : le 10/01/2020-Relaxation réflexe plantaire**

Anne K. me dit avoir été surprise la dernière fois des bienfaits du massage plantaire qu'elle ne connaissait pas. Elle me dit avoir passé une très bonne nuit suite à ce massage

Anne K. semble plus préoccupée que la dernière fois à son arrivée.  
Elle apprécie la douceur de la nouvelle couverture, et le fait qu'elle la recouvre totalement.  
Elle a du mal à se détendre sur la table. Elle me dit ne pas être spécialement stressée, mais elle évalue tout de même son stress à 6. Elle me dit qu'elle s'est lancée et a ouvert sa micro-entreprise.

Je la sens moins détendue que la première fois lors du massage. Elle garde ses lunettes plus longtemps, même si elle ferme les yeux.

En fin de séance elle me dit qu'elle se sent préoccupée par son travail, par la sécurité dont elle a tant besoin. Elle a eu des difficultés à « déconnecter son cerveau » et à se sentir pleinement dans le massage. Je lui dis que peut-être elle aurait aimé un peu de musique, elle me répond qu'effectivement la prochaine fois elle pense qu'elle apprécierait.

Le lendemain, elle m'envoie un message, me disant qu'elle s'est sentie très fatiguée le soir, plus bonne à rien, mais elle a très bien dormi, et se rend compte qu'elle a accumulé du stress et de la tension suite à son installation professionnelle.

### **3ème séance : le 17/01/2020-Relaxation réflexe palmaire**

Anne K. arrive contente à l'idée de se faire masser.

Elle me parle de sa visite chez l'ostéopathe, qui lui a confirmé un syndrome du canal carpien qu'elle supposait déjà : elle a souvent mal à la main gauche, et des douleurs dans les bras, jusqu'en haut du dos. Elle ressent fréquemment des fourmillements des les doigts, et se réveille la nuit par la douleur ou la sensation d'engourdissement de son bras.

Je lui dis que c'est peut-être l'occasion de tenter un massage relaxant palmaire.

Je lui propose de la musique, elle me dit que finalement elle a réfléchi depuis que son esthéticienne lui a dit qu'elle-même ne proposait pas de musique pour que les personnes prennent conscience de ses gestes pendant le soin. Elle trouve cette idée intéressante, même si je lui dis que ce massage est avant tout à visée relaxante, et qu'elle peut aussi s'autoriser à se laisser aller sans conscientiser forcément tout mes gestes.

Pendant le massage, Anne K. ne me paraît pas crispée, mais moins détendue que d'habitude. Elle bouge davantage.

Les muscles de ses bras sont tendus, j'insiste sur les manœuvres lissantes.

Ses mains sont crispées, j'essaie de passer doucement et longuement, je n'insiste pas trop pour ce premier massage palmaire, la sentant pas trop à son aise.

Elle semble se détendre davantage lors de la manœuvre de drainage.

Elle me dit ensuite avoir ressenti une détente locale, mais pas aussi profonde que lors du massage plantaire.

Ses bras sont légers, elle ressent comme une circulation activée dans les deux bras.

Le soir, elle m'envoie un message en me disant qu'elle n'a pas eu de fourmillements en reprenant son vélo, pour la première fois depuis longtemps.

### **4ème séance: le 24/01/2020-Relaxation réflexe plantaire**

Anne K. arrive non maquillée, pensant me demander un massage crânien, juste pour essayer, car elle en a fait un en institut qui lui a bien plu.

Je lui dis que pour mon étude, j'aimerais continuer sur un massage plantaire ou palmaire, et que je lui ferai un massage crânien après les 5 séances si elle le souhaite.

Je lui propose de choisir le massage qui la détend le plus, ou bien de refaire un massage palmaire pour essayer de soulager son syndrome de canal carpien.

Elle est fatiguée par sa grippe, et choisit le plantaire car elle me dit que ça lui procure une plus grande détente.

Elle se détend très vite, malgré les quintes de toux qui la gênent énormément au début. J'ai rehaussé sa tête et son buste à l'aide d'un oreiller avant de commencer le massage.

La toux se calme au bout de 10 minutes, Anne se relâche alors entièrement, ses pieds s'écartent, sa respiration devient lente et profonde.

A la fin du massage Anne K. est heureuse que sa toux ait diminué.

Le lendemain elle me renvoie un message me disant que sa toux fatigante et gênante depuis une semaine s'est nettement calmée. Elle a ressenti une détente profonde et une décontraction au niveau de la cage thoracique.

### **5ème séance : le 04/02/2020-Relaxation réflexe palmaire**

J'avais prévenu Anne K. que je la laisserais choisir entre un massage plantaire ou palmaire pour terminer mon étude.

Elle me demande finalement un massage palmaire, car en repensant au précédent palmaire, elle me dit qu'elle avait ressenti une réelle décontraction au niveau du haut du dos et des cervicales. Elle sent cette zone est un peu tendue aujourd'hui.

Elle aimerait également voir si elle ressentirait la même légèreté dans les bras que la fois

précédente.

Je commence par le côté droit (pas impacté par le syndrome)

La main est assez souple, sauf au niveau de la base du pouce (éminence thénar, très contractée) et des retinaculums qui sont très durs. L'avant-bras (notamment les courts et extenseurs radiaux du carpe, et l'extenseur des doigts) sont également tendus.

Je fais donc plusieurs manœuvres lissantes pour décontracter les muscles du bras.

Je n'appuie pas trop lors des mouvements de pression à l'intérieur de la main.

Pour la manœuvre suivante, j'insiste sur l'éminence thénar, longuement et pas trop appuyée : la main se détend petit à petit, le court abducteur se fait souple.

Il reste une grande raideur au niveau des retinaculums.

Je refais plusieurs manœuvres lissantes.

Puis le drainage : la respiration d'Anne se fait plus lente et plus profonde, longs soupirs, bruits digestifs.

Anne me dit déjà ressentir la circulation dans se bras qui se fait mieux.

Et une détente au niveau des cervicales.

Je poursuis par l'étirement des doigts, en passant bien sur les extenseurs des doigts, et termine par des manœuvres lissantes.

A gauche, l'avant-bras est moins tendu, bien que le syndrome du canal carpien se soit manifesté de ce côté principalement.

Les rétinaculums sont également très tendus.

La détente de la main se fait assez rapidement cependant, en particulier celle du court abducteur du pouce.

A la fin du massage, Anne K.me dit qu'il a été beaucoup plus détendant que le premier massage palmaire.Elle est ravie, elle s'étire énormément comme après avoir dormi, elle se sent bien.

Elle a le sourire. Elle est étonnée et ravie de ce massage qu'elle aurait pensé moins détendant que le plantaire.

Le lendemain, elle me renvoie un message me remerciant : les massages lui font beaucoup de bien. Elle note que sa détente est plus rapide à chaque fois. Elle conclut en disant que le corps apprend et retient.

#### 4. ANALYSE

##### a-Résultats

— A.K

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

Total A D

7 1

Figure 1 : document rempli par le sujet lors de la première séance.

Avant

le 13/12/2013

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales A.K		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	
Sexe F	Age 39					
1	Je me sens calme			X		2
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sécurité			X		2
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)			X		2
4	Je me sens sûr(e)	X				1
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X	1
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X				1
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X				1
8	Je me sens content(e)			X		2
9	Je me sens effrayé(e)	X				1
10	Je me sens à mon aise				X	1
11	Je sens que j'ai confiance en moi			X		2
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irrité(e)		X			2
13	J'ai la trouille, la trouille (j'ai peur)		X			2
14	Je me sens indécis(e)	X				1
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)		X			2
16	Je suis satisfait(e)				X	1
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X		3
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcentré(e), dérouté(e)	X				1
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X		2
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				X	1
						<u>31</u>

le 13/09/2019

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales					
A.K					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
F	39				X
1. Je me sens calme					X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					X
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X			
4. Je me sens serein(e)		X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau.					X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		X			
7. L'idée de maux éventuels me tracasse en ce moment.		X			
8. Je me sens content(e).				X	
9. Je me sens effrayé(e).					X
10. Je me sens à mon aise.					X
11. Je sens que j'ai confiance en moi.				X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), inhibé(e)		X			
13. J'ai le blues, le trouille (j'ai peur)		X			
14. Je me sens indécis(e).		X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)					X
16. Je suis satisfait(e)					X
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)		X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens dépassé(e), dépassé(e)		X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).					X
20. Je me sens de bonne humeur, agréable					X

22

Figure 2 : documents remplis par le sujet avant et après la première séance

Nom : Anne K .

Sexe : Féminin

Age :39 ans

L'efficacité des soins de <b>relaxation</b> et/ou de <b>réflexologie</b>	Niveau de stress/tension <b>Avant soin</b> De 1 à 10	Résultat du soin 1.aucun 2.Satisfaisant 3.Très satisfaisant 4.Excellent	Niveau de stress/tension <b>Après soin</b> De 1 à 10	Observations
<u>1ère séance</u> Date : 13/12/2019 Protocole effectué : <b>Massage relaxant plantaire</b>	4	4	2	Détente très rapide du corps entier. Assoupissement
<u>2ème séance</u> Date : 10/01/2019 Protocole effectué : <b>Massage relaxant plantaire</b>	6	3	4	Difficulté à déconnecter pendant le massage Plus stressée à son arrivée
<u>3ème séance</u> Date : 17/01/2019 Protocole effectué : <b>Massage relaxant palmaire</b>	4	3	4	Détente locale, pas aussi complète. Disparition des fourmillements dans les bras
<u>4ème séance</u> Date : 24/01/2019 Protocole effectué : <b>Massage relaxant plantaire</b>	5	4	2	Fatiguée par sa toux à son arrivée Apaisement de la toux. Relâchement de la cage thoracique
<u>5ème séance</u> Date : 04/02/2019 Protocole effectué : <b>Massage relaxant palmaire</b>	5	4	2	Détente du dos et des cervicales ressentie rapidement Détente du corps entier

Figure 3 : Tableau rempli par le sujet avant et après chaque séance

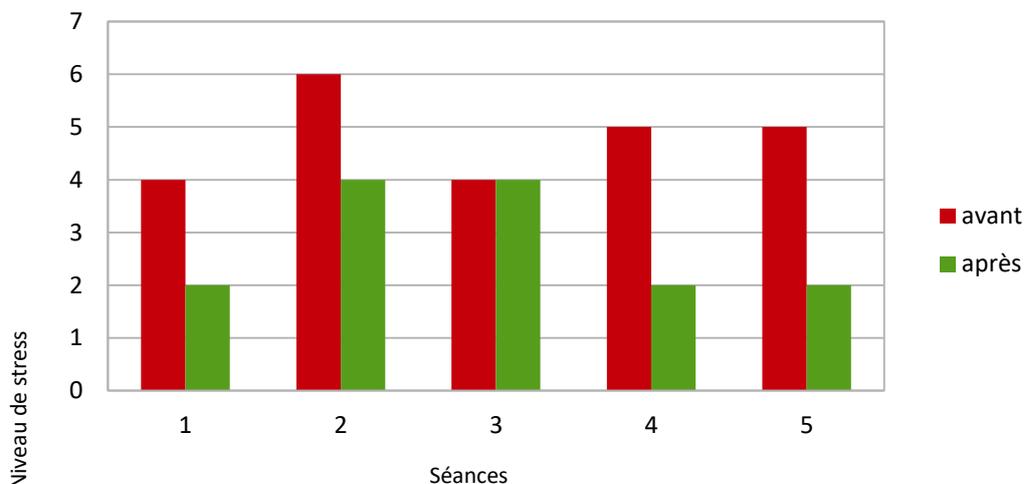


Figure 4 : Histogramme résultant du tableau rempli par le sujet avant et après chaque séance

## **b-Synthèse :**

### **Questionnaire HAD :**

Réalisé lors de la première séance, il révèle une **anxiété à 7**, donc assez significative car à la limite de la symptomatologie, et une **dépression à 1**, donc pas du tout symptomatologique.

Madame K. n'est donc pas en dépression. Ses larmes lors de notre première rencontre pouvaient être le signe d'une grande émotivité, ou d'un état d'anxiété persistant lors de l'évocation de son burn-out.

### **Le questionnaire STAI-forme :**

Proposé en première séance, il montre des résultats à 36 avant le massage, donc une **anxiété faible**, et ce score descend à 22 après le massage, donc **très faible**.

### **Le tableau d'auto-évaluation du stress et l'histogramme associé :**

A chaque séance, on note une baisse significative du stress perçu avant et après la séance.

On note à la troisième séance un niveau de stress identique avant et après la séance (**3/3**) Il s'agit de la séance à laquelle Anne K. est arrivée assez détendue, et dubitative quant aux effets du massage palmaire. Peut-être était-ce également un palier d'adaptation, avec des doutes émis juste avant et juste après la séance quant aux bienfaits du massage palmaire.

A la cinquième séance, c'est elle qui m'avait demandé un massage palmaire, on note une réelle baisse de son niveau de stress après la séance, qui passe **de 5 à 2**.

Le retour qu'elle m'avait fait le lendemain de la séance 3 révélait une amélioration des douleurs dues à son syndrome de canal carpien, ce qui l'avait réellement surprise.

Il ne m'a pas semblé utile de soumettre à mon sujet le test BMS10 qui évalue le degré d'exposition au burn-out, puisqu'elle a beaucoup avancé depuis son burn-out de 2018, avec un suivi psychologique, un bilan de compétences, et une reconversion professionnelle déjà bien avancée. Elle a quitté son ancien travail qui fut le déclencheur de son burn-out.

## 5. CONCLUSION

Les réponses d'Anne K. avant et après chaque massage ont montré une réelle baisse de son niveau de stress, les massages lui ont fait prendre conscience de ses tensions, alors qu'elle se disait détendue depuis qu'elle avait quitté son ancien travail.

Je regrette ne pas avoir proposé le test STAI-forme lors de la 5ème séance, pour évaluer s'il y avait un changement dans l'auto-évaluation de son stress, car Anne m'a fait remarquer que le fait d'avoir répondu à ces questions lors de la première séance l'a faite s'interroger sur elle, et sur ce qu'elle ressentait réellement. Qu'elle a de ce fait réalisé que finalement, elle était certainement plus stressée qu'elle ne voulait bien se l'avouer, ce qui est fréquent chez les personnes subissant ou ayant subi un burn-out. Que les massages relaxants l'ont vraiment détendue.

Pour conclure, j'aimerais citer à nouveau la phrase d'Anne : « **Les massages me font du bien, à chaque fois la détente est plus rapide. Mon corps apprend et retient** »  
Ce qui confirme que la répétition « induit, trace, renforce et consolide ».  
Anne K. m'a demandé à poursuivre les massages de façon hebdomadaire.

Madame Anne K. m'a donné son accord pour la rédaction et la diffusion de cette étude, et je l'en remercie.

## 6. BIBLIOGRAPHIE

- *Elisabeth Breton, Réflexologie, un vrai remède au stress.*
- *Elisabeth Breton, Reflexologie pour la forme et le bien-être*