

Nom : Boullé
Prénom : Carine

Promotion Année : 2019/2020
Date : Février 2020

Intitulé de formation : Relaxologue-Réflexologue
Formatrice : Elisabeth Breton

ETUDE OBSERVATIONNELLE

« Les effets des techniques réflexes de relaxation sur le stress, l'anxiété, la dépression et l'angoisse d'une personne aidante »

Centre de formation SOPHRO-REFLEX / Nantes, en partenariat avec le Centre Elisabeth Breton (Versailles)

Directrice de SOPHRO-REFLEX: Caroline Benkö

SOMMAIRE

I - INTRODUCTION	3
II - METHODE	4
III - DEFINITIONS	4
IV - SEANCES ET DEROULEMENT	7
V - RESULTATS	13
VI -ANALYSE DES RESULTATS	18
VII -CONCLUSIONS	19
VIII -BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES	20

I -INTRODUCTION

Présentation de la personne suivie :

Mme AJ, 48 ans, mariée, deux enfants de 11 ans et 14 ans. Sans activité professionnelle depuis plus de 2 ans, elle s'investit en tant que bénévole dans le milieu scolaire et associatif. Anciennement assistante de vie scolaire en école élémentaire pendant 8 ans.

Ses loisirs sont la marche à pied, le tennis, la lecture, le piano et les voyages.

Elle est la plus jeune sœur de sa fratrie et est proche de ses deux sœurs dont l'une souffre d'un cancer avancé.

Elle se décrit étant de nature anxieuse, stressée et se sent tendue et contractée.

Dit avoir des bouffées d'angoisse quand elle est face à des choses qu'elle n'arrive pas à faire dans le milieu du travail et face à des tâches administratives (entre autres devant un ordinateur, phobie). Son mari est en cours de fermeture de sa microentreprise et cherche un emploi activement. Ils viennent de terminer la construction de leur maison après des difficultés diverses et il est soutenant auprès de sa femme.

Elle a eu recours à des soins avec une fascia thérapeute depuis plusieurs années, pour des douleurs articulaires aux mains (polyarthrite) et évite le gluten et le lait depuis 10 ans qui étaient pour elle source d'inflammation digestive et articulaire.

Elle se dit être consciente des difficultés morales actuelles qu'elle subit, ne cherche pas à les cacher et souhaite réduire ce mal être, prendre du recul et trouver des ressources pour soutenir au mieux sa sœur, en s'accordant des séances de relaxologie et réflexologie.

Objectifs : Observer les effets des séances de techniques réflexes de relaxologie plantaire entre la première et la 8^{ème} et dernière séance réalisée sur la personne suivant ses états d'angoisse, d'anxiété, de stress et de dépression qu'elle vit.

Mode de prise en charge : Séances proposées à mon domicile, avec une pièce dédiée, aérée avant et après chaque massage, une température à 21 degrés, une table de massage, des couvertures, des coussins, une lumière tamisée et un fond sonore proposé à Mme AJ à chaque soin. Après les soins, je leur propose une tisane pour s'hydrater et prendre le temps de bien se recentrer.

II - METHODE

Utilisation du tableau d'auto-évaluation sur 8 séances permettant d'évaluer l'efficacité des soins réflexes de relaxation, les résultats des soins, et les observations à chaque séance en favorisant une certaine prise de distance face aux difficultés et une prise de conscience.

Choix des échelles STAI Forme Y- A (State Trait Anxiety Inventory) avant et après le soin et appréciation du soin pour la personne : permettent d'évaluer 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.

Choix de l'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale) d'anxiété et de dépression : questionnaire qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs.

III - DEFINITIONS

- LE STRESS : qui signifie détresse, souffrance.

Un état de stress apparaît dès lors que notre organisme se sent agressé par une situation difficile à gérer, interne ou externe. Le stress peut se manifester tant sur le plan physique que psychologique et génère une intense stimulation du système nerveux.

Il permet à notre organisme de s'adapter, en cas de danger, notre corps va sécréter l'hormone du stress appelé l'adrénaline pour nous stimuler et nous donner les moyens de réagir.

Chez l'homme, le stress suit des chemins complexes qui prennent leur source dans le cerveau qui stimule l'hypothalamus et qui mobilisent ensuite à la fois le système nerveux et le système endocrinien.

Deux grands systèmes sont sollicités en cas de stress : l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) qui stimule le système sympathique ainsi que la sécrétion d'hormones appelées l'adrénaline et le cortisol par les glandes surrénales et le système neurovégétatif ou autonome qui régule le fonctionnement de l'organisme grâce au système sympathique (activation) et parasympathique (récupération).

Si la solution apportée est satisfaisante, le stress diminue et l'organisme retrouve son état initial. Dans le cas contraire, si le stress continue d'augmenter il peut prendre une dimension pathologique et au lieu de s'adapter aux changements ou de répondre à l'adversité, il aggrave les contraintes subies ou devient chronique.

Selon Hans Selye, physicien et endocrinologue autrichien, définit le stress en 1950, comme Syndrome Général d'Adaptation (SGA) et démontre l'existence de 3 phases d'adaptation /

- 1- La phase d'ALARME, en situation d'urgence, notre programme de survie s'active afin de mobiliser nos forces et nos défenses (augmentation du rythme cardiaque, du tonus musculaire et du taux de sucre sanguin, décharge d'adrénaline). Durée de cette phase : 24h maximum. Ensuite une fois le danger écarté, l'organisme puise dans ses réserves d'énergie et libère d'autres hormones (endorphine, dopamine, sérotonine) pour un retour au calme et à l'équilibre grâce au système nerveux parasympathique. C'est la réponse au stress par le combat ou la fuite.
- 2- La phase de RESISTANCE, lorsque le stress est répété, l'organisme va mobiliser des moyens pour résister. C'est dans cette phase que différents maux psychosomatiques peuvent apparaître (maux de tête, fatigue, palpitations, oppression respiratoire, hypertension, problème de peau, problèmes intestinaux, musculaires, tendineux...). Durée de cette phase : dépend des capacités de l'individu à diminuer l'intensité de son stress ou à s'adapter. Le système nerveux parasympathique qui permet la récupération et régénération ne joue plus son rôle. C'est la réponse au stress par l'inhibition.
- 3- La phase d'ÉPUISEMENT, cas où la situation ne redevient toujours pas normale, l'organisme va continuer à lutter et il va épuiser ses réserves vitales. Les hormones du bien-être sont au plus bas, le système immunitaire s'écroule et laisse place aux pathologies lourdes (infarctus, hypertension, dépression grave, anxiété chronique, « burnout » ...

- L'ANGOISSE : Malaise psychique et physique, né du sentiment de l'imminence d'un danger, caractérisé par une crainte diffuse pouvant aller jusqu'à la panique. Sentiment pénible d'alerte psychique et de mobilisation somatique devant une menace ou un danger indéterminé et se manifestant par des symptômes neurovégétatifs type spasmes, sudation, dyspnée, accélération du rythme cardiaque, vertiges...

- ANXIÉTÉ : Selon l'OMS, 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. Elle est présente chez tous les individus mais peut prendre un caractère excessif et pathologique dans certaines situations.

Elle peut être utile sur des dangers réels mais peut inhiber ou épuiser si le sujet a une trop grande anticipation avant même que le problème ne survienne.

- **PHOBIE** : Toute phobie repose sur la peur irrationnelle d'un objet ou d'une situation particulière et son évitement. Dans le cas de la phobie administrative, l'objet de la peur sont les démarches et obligations administratives, la peur de ne pas y arriver ou de les réaliser d'une mauvaise manière.

- **DEPRESSION** : terme souvent employé à tort dans le langage courant pour décrire les inévitables périodes de tristesse, d'ennui et de mélancolie que tous sont appelés à vivre à un moment ou à un autre sans qu'il s'agisse pour autant d'une maladie.

Par exemple, être triste après la perte d'un proche ou avoir un sentiment d'échec en cas de problèmes au travail est normal. Mais lorsque ces états d'âme reviennent chaque jour sans raison particulière ou persistent longtemps même avec une cause identifiable, il peut s'agir d'une dépression. La dépression est en fait une maladie chronique, répondant à des critères diagnostiques bien précis.

Outre la tristesse, la personne dépressive entretient des pensées négatives et dévalorisantes : « je suis vraiment nul », « je n'y arriverai jamais », « je déteste ce que je suis ». Elle se sent sans valeur et a du mal à se projeter dans l'avenir. Elle n'a plus d'intérêt pour des activités autrefois appréciées. Selon l'intensité des symptômes, la dépression sera qualifiée de légère, modérée ou majeure (grave).

- **NERVOSITE** : état d'excitation intérieur ou extérieur caractérisé par un état d'irritabilité, excitabilité généralement passagère.

-**PERSONNE AIDANTE** : Les termes de proche aidant, d'aidant familial ou d'aidant naturel désignent les personnes venant en aide à une personne dépendante, malade et/ou handicapée faisant partie de leur entourage proche ou que la personne a choisie.

- **POLYARTHRITE** : inflammation de plusieurs articulations à la fois, qui gonflent, deviennent douloureuses et sont limitées dans leur amplitude de mouvement. Sans traitement, ces articulations ont tendance se déformer progressivement au fil du temps. La polyarthrite rhumatoïde touche le plus souvent les mains, les poignets, les genoux et les petites articulations des pieds. Avec le temps, et parfois dès le début de la maladie, les épaules, les coudes, la nuque, les mâchoires, les hanches et les chevilles peuvent également être touchés.

IV - SEANCES ET DEROULEMENT

Fréquence des séances entre le 23/09/2019 et le 19/12/2019 en général tous les 8 à 10 jours

Un bilan sur l'état psychique et physique dans lequel Mme AJ se trouve est réalisé avant chaque séance.

Pour permettre l'échange et la confiance et s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indication à la pratique du soin prodigué. Je propose lors des deux premiers rendez-vous de se laisser le temps de s'approprier et d'ancrer une relation de confiance qui grâce à la répétition des gestes et l'invitation à la détente permettra à Mme AJ et une induction plus importante du protocole et une évaluation plus explicite lors de la 3ème séance.

Puis je lui propose de ne pas fixer un nombre précis de séances mais d'estimer entre 5 et 10 séances le suivi pour le cas d'étude.

Et selon le temps qui lui sera nécessaire pour atteindre un mieux-être, de poursuivre ensuite si elle en ressent des effets positifs.

Mme AJ est réceptive et valide ce déroulement qui se fera en finale sur 8 séances.

- 1^{ère} séance : 23 / 09 / 2019

Mme AJ est arrivée à 10h, souriante et motivée pour prendre du temps pour elle.

Elle me dit qu'elle a envie de profiter de ce soin pour se détendre.

Premier bilan réalisé, aucune contre-indication relevée.

PROCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

Rappel : Permet le relâchement, la baisse du niveau de vigilance, la diminution du stress et augmente la diffusion des hormones du bien-être.

EHELLE : Aucune échelle utilisée, je me donne le temps de mettre en place le protocole de relaxation réflexe plantaire sans imposer à Mme AJ de remplir un questionnaire rapidement ce qui pourrait la stresser (phobie administrative).

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress/ tension : 7/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 5/10

OBSERVATIONS :

Pendant le soin, les plantes de pieds sont souples, les appuis sont adaptés à la personne et les explications sur les manœuvres la rassurent. Mme AJ se relâche rapidement.

Après la séance, Mme AJ se dit plus sereine, reposée, ressent ses jambes plus légères et a besoin d'uriner et de boire. Retour du soin en fin de journée, message de Mme AJ : soin qui lui a permis un lâcher-prise très important engendrant une prise de recul et un mieux-être. A 20h, elle me dit qu'elle se situe à 3/10.

- 2^{ème} séance : 7 / 10 / 2019

Mme AJ arrive contrariée, stressée et a des douleurs à la nuque et aux cervicales. Elle ressent le besoin de s'exprimer et dit avoir envie d'évacuer les tensions mais n'y parvient pas. Elle est souvent au chevet de sa sœur qui est en phase terminale (accompagnée de son autre sœur) et auprès de ses parents.

Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée.

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

ECHELLE : Aucune échelle utilisée pour cette deuxième séance Mme AJ n'est pas en état de se concentrer sur un questionnaire.

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 7/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 4/10

OBSERVATIONS :

Pendant la séance, met du temps à se décontracter, ses larmes montent mais ne coulent pas, ses pieds sont plus tendus qu'à la séance 1 et ses mains sont contractées et repliées sur sa poitrine jusqu'à la moitié du soin.

Après la séance, Mme AJ ressent une faiblesse des jambes, une fatigue importante avec des bâillements, elle se dit être dans un brouillard mental et ressent l'envie d'uriner et de boire. Elle dit avoir reçu un soin relaxant profond.

- 3^{ème} séance : 17 / 10 / 2019

Mme AJ est très tracassée, fatiguée et inquiète surtout pour sa sœur souffrant d'un cancer ainsi que pour les problèmes de construction de maison et problèmes financiers. Elle a ses menstruations tous les 10 jours et a des doutes sur une éventuelle anémie.

Je lui conseille de voir un médecin ou son gynécologue et de réaliser une prise de sang prochainement. Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

ECHELLE : Échelle STAI FORME YA réalisée.

AVANT la séance : degré très élevé d'anxiété : 70 (supérieur à 65)

APRES la séance : degré faible d'anxiété : 37 (de 36 à 45)

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 8/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 3/10

OBSERVATIONS :

Pendant la séance, Mme AJ pleure par moment, s'endort rapidement.

Après la séance, Mme AJ a ressenti une libération des émotions et une sensation drainante dans le corps entier, elle a besoin de boire et d'uriner.

Elle dit avoir lâché prise, s'être laissé porter par mes gestes et ressent une légère lourdeur du genou à la cheville sur les deux jambes quand elle est debout.

Évènement important: le décès de sa sœur le 3/11/2019 qui explique l'espacement entre la 3^{ème} et 4^{ème} séance.

- 4^{ème} séance : 22 / 11 / 2019

Mme AJ est en phase de deuil.

Elle arrive et se met à pleurer en parlant de sa sœur, je suis dans l'écoute.

Puis se reprend et m'explique qu'elle pleure beaucoup à la maison, refoule de temps en temps et a du mal à prendre du recul. Elle a vu son médecin et a fait une prise de sang qui a révélé un manque de magnésium. Des perturbations intestinales depuis le décès type diarrhées. Fatiguée souvent après le repas du midi, sommeil satisfaisant. Le cycle de ses menstruations toujours perturbé, elle n'a plus de règles et a moins de douleurs au niveau de ses cervicales.

Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

ECHELLE : Échelle STAI FORME YA réalisée.

AVANT la séance : degré moyen d'anxiété : 51 (de 46 à 55)

APRES la séance : degré très faible d'anxiété : 29 (inférieur ou = à 35)

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 6/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 2/10

OBSERVATIONS :

Pendant la séance, Mme AJ fronce les sourcils les 10 premières minutes du soin. Puis se détend et se relâche vite ensuite.

Des larmes coulent sur son visage mais elle paraît paisible.

Après le soin, elle est contente d'avoir eu un moment pour elle et de s'être laissé aller, elle baille de nombreuses fois. Elle se sent très détendue, pas de sensations désagréables au niveau du bas de jambes, un mieux-être ressenti.

Elle a besoin de boire et d'uriner avant de partir.

- 5^{ème} séance : 6 / 12 / 2019

Mme AJ s'estime moins stressée depuis la dernière séance.

Elle s'inquiète concernant sa tendance à avoir besoin de consommer des produits sucrés ou du chocolat le soir. Elle a de temps en temps des maux de tête quand elle se penche en avant. Concernant ses étapes de deuil, elle me dit être dans une tristesse épisodique, les lectures, les moments de recueils et les soins que je lui procure l'aident.

Elle commence à reprendre des initiatives, elle retrouve la confiance en elle. Elle compte réserver une semaine dans un centre de jeûne. Elle a ses douleurs articulaires causées par la polyarthrite au niveau de ses mains qui reprennent. Je lui propose de pratiquer pour la séance suivante (6^{ième}), le protocole de relaxologie palmaire qui l'aidera à relâcher les tensions au niveau des muscles et des articulations au niveau de sa nuque, de ses épaules, de ses bras et mains. Je préfère poursuivre ce jour le protocole de relaxation plantaire pour renforcer les bienfaits des manœuvres. Et permettre à son cerveau et à son système nerveux d'assimiler et d'induire Mme AJ dans un profond état de relâchement plutôt que de perturber Mme AJ par de nouvelles techniques réflexes de relaxation palmaire.

Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 3/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 1/10

OBSERVATIONS :

Après le soin, Mme AJ se dit très détendue au point d'avoir envie d'aller se coucher ensuite, ce que je lui conseille de faire si elle en a la possibilité.

Elle m'avoue dormir après chaque séance au moins 1h.

Elle a eu l'impression pendant le massage d'avoir deux parties distinctes : ses jambes et le reste de son corps. Le haut de son corps a du mal à se détendre.

Elle dit avoir un peu mal à la tête à nouveau.

Elle a besoin de boire et d'uriner avant de partir.

- 6^{ème} séance : 13 / 12 / 2019

Mme AJ arrive très énervée, elle a l'impression de prendre le stress des autres et a des gestes rapides et vifs, ses mains se serrent, elle fait un peu d'humour mais reste très nerveuse.

Elle et son mari ont des problèmes d'infiltration dans leur nouvelle maison, le projet de Mr n'avance pas, il va devoir arrêter son projet professionnel individuel et se remettre à chercher un travail salarié.

Mme AJ me dit qu'il va falloir qu'elle retravaille vu la situation actuelle de leur foyer mais que c'est compliqué pour elle.

Un bilan de compétences lui est proposé par pôle emploi et elle se dit que c'est peut-être le moment d'envisager de faire une formation dans le secteur de l'accompagnement éducatif et social (AES). Mais la distance et la durée de formation sont des facteurs à prendre en compte pour elle. Elle

ressent le besoin d'une autre dynamique et n'appréhende pas l'examen pour le test de sélection pour cette formation en septembre.

Les douleurs articulaires de ses mains sont moins importantes, elle a diminué sa consommation de produits laitiers. Elle dit avoir dormi 2h après la 5^{ème} séance.

Ce jour, je propose de poursuivre le protocole de relaxation réflexe plantaire car Mme AJ est très tendue et d'étudier son niveau d'anxiété et de dépression.

J'envisage avec elle de fixer une autre séance le lendemain avec le protocole de relaxation réflexe palmaire pour permettre un relâchement plus ciblé sur le haut du corps et détendre ses tensions articulaires et musculaires de la nuque, des épaules, des bras et des mains.

Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

QUESTIONNAIRE HAD : Échelle d'Anxiété et de Dépression réalisée.

Le niveau d'ANXIÉTÉ perçu par Mme AJ au cours des 7 derniers jours : 5

Le niveau de DÉPRESSION perçu par Mme AJ au cours des 7 derniers jours : 7

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 10/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 5/10

OBSERVATIONS :

Pendant la séance, Mme AJ a du mal à se relâcher, elle se détend lors des manœuvres sur la 2^{ème} jambe et s'endort.

Après la séance, le haut de son corps et ses mains restent crispées, Mme est cependant plus calme et détendue, ses gestes sont plus calmes et sa voix est posée et son rythme est plus lent, moins nerveux.

Elle a besoin de boire et d'uriner avant de partir et valide notre séance prévue le lendemain pour un protocole de relaxation réflexe palmaire.

- 7^{ème} séance : 14 / 12 / 2019

Mme AJ rentre dans la pièce, satisfaite de son soin d'hier puisqu'elle s'est sentie apaisée tout le reste de sa journée et a passé une bonne nuit.

Par contre elle me dit qu'elle est à fleur de peau et vient de sortir de la médiathèque où elle a fait une crise d'angoisse suite à un livre qu'elle n'a pu rendre car n'arrive pas à le retrouver chez elle. La bibliothécaire lui demande de bien vérifier sinon elle sera dans l'obligation de le lui facturer.

Elle s'est effondrée en pleurs et la personne lui a proposé de s'asseoir et l'a rassurée. Elle a alors senti de besoin de dire qu'elle avait plusieurs contrariétés qui s'accumulaient et qu'elle avait perdu sa sœur récemment.

Je suis à l'écoute et lui demande si elle veut toujours effectuer cette séance ou la reporter.

Elle me dit que c'est vraiment un moment pour elle et que les crispations au niveau du haut de son corps et de ses mains lui pèsent.

Elle souhaite donc recevoir ce protocole de relaxation réflexe palmaire pour permettre un relâchement plus ciblé sur le haut du corps et détendre ses tensions articulaires et musculaires de la nuque, des épaules, des bras et des mains.

Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation palmaire

ECHELLE : Échelle STAI FORME YA réalisée.

AVANT la séance : degré moyen d'anxiété : 55 (de 46 à 55)

APRES la séance : degré faible d'anxiété : 43 (de 36 à 45)

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 8/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 3/10

OBSERVATIONS :

Pendant la séance, Mme AJ a une réaction d'inconfort sur l'éminence Thénar au niveau du pouce lorsque je fais la manœuvre d'étirement du tissu conjonctif. Je diminue mon appui et Mme AJ se détend et respire de manière plus profonde avec quelques soupirs de relâchement.

Elle a besoin de boire et d'uriner avant de partir.

- 8^{ème} séance : 19 / 12 / 2019

Mme AJ explique qu'elle est dans une vague de tristesse par rapport à sa sœur et aux problèmes financiers de son foyer.

Elle a besoin de se libérer de cette tension émotionnelle.

Bilan réalisé, aucune contre-indication relevée

PROTOCOLE : Technique réflexe de relaxation plantaire

ECHELLE : Échelle STAI FORME YA réalisée.

AVANT la séance : degré faible d'anxiété : 45 (de 36 à 45)

APRES la séance : degré très faible d'anxiété : 25 (inférieur ou = à 35)

TABLEAU D'AUTO EVALUATION utilisé.

AVANT la séance :

Niveau de stress / tension : 6/10

APRES la séance :

Niveau de stress / tension : 3/10

OBSERVATIONS :

Pendant la séance, Mme AJ se relâche rapidement dès les premières manœuvres lissantes de la première jambe et s'endort.

Après la séance, elle me dit se sentir reposée et apaisée et apprécie ce moment de bienveillance qui est important pour elle psychologiquement et physiquement pour se détendre.

Elle m'avoue qu'elle souhaite poursuivre les séances car elle en voit l'efficacité et ressent un mieux-être après chaque soin.

V – RESULTATS

TABLEAU AUTO EVALUATION							
L'efficacité des soins de RELAXATION							
Mme AJ - Femme - 48 ans	Date	Protocole effectué	Echelle utilisée	Niveau de stress/tension AVANT	Résultats du soin	Niveau de stress/tension APRES	Observations
1ère séance	23/09/2019	Technique réflexe de relaxation plantaire		7	3	5	A envie de profiter de ce temps pour elle, se relâche vite, jambes légères, état de lâcher prise, prise de recul, bien être atteint.
2ème séance	07/10/2019	Technique réflexe de relaxation plantaire		7	3	4	Jambes non solides, plante des pieds tendue par rapport à séance 1, mains contractées au début, soin ressenti comme profond, détente efficace.
3ème séance	17/10/2019	Technique réflexe de relaxation plantaire	Echelle STAI Forme YA	8	3	3	Charge émotionnelle forte, pleure, s'endort pendant le soin, décharge, libère, soin ressenti comme drainant et relaxant.
4ème séance	22/11/2019	technique réflexe de relaxation plantaire	Echelle STAI Forme YA	6	3	2	Tristesse suite au décès de sa soeur, larmes, se relâche vite, se laisse aller, se repose et se détend.
5ème séance	06/12/2019	technique réflexe de relaxation plantaire		3	3	1	En forme, positive, ressent 2 parties distinctes : ses jambes et son corps, est reposée mais haut du corps contracté et douleurs articulaires mains. A dormi 2h après chez elle.
6ème séance	13/12/2019	technique réflexe de relaxation plantaire	Echelle d'Anxiété et de Dépression (HAD)	10	3	5	Grand pic de stress, douleurs aux mains moins fortes, détente profonde à partir du massage de la deuxième jambe, s'endort, rythme plus lent, gestes plus calmes, moins de nervosité, est détendue. Technique réflexe de relaxation palmaire proposée pour le lendemain.
7ème séance	14/12/2019	technique réflexe de relaxation palmaire	Echelle STAI Forme YA	8	4	3	Crise d'angoisse avant de venir, besoin de relâcher et de décontracter le haut du corps, la nuque, les épaules, les bras et les mains. Une douleur légère sur l'éminence Thénar du pouce gauche lors de la manœuvre de l'étirement du tissu conjonctif. Se détend, respire calmement et soupire.
8ème séance	19/12/2019	Technique réflexe de relaxation plantaire	Echelle STAI Forme YA	6	3	3	Triste, se détend rapidement dès les manœuvres lissantes. Détente profonde.

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) :

9

APRES (l'état actuel, maintenant) :

6

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

OUI

NON

Echelle STAI Forme Y-A ETAT

3ème Séance 17/10/19 AVANT

Avant

AJ 17/10/19

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales AJ

Sexe F Age 48 ans

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
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 surmené(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 malheurs 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), irritable			X	
13 J'ai la frousse, la 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 déconcerté(e), dérouté(e)				X
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	X			
20 Je me sens de bonne humeur, aimable		X		

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom: AJ Sexe: F Age: 48ans

Prénom: AJ

Date: 17/10/19

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	4
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	4
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	3
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	4
Je me sens content(e)	4	3	2	1	4
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	4
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	4
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	3
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	4
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	4
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	4
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	4
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	4
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	3
TOTAL SCORE	24	8	10	28	0

Interprétation du résultat: 70

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

3ème Séance 17/10/19 APRES

Après

AJ 17/10/19

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales AJ

Sexe F Age 48ans

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
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 surmené(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 malheurs 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), irritable			X	
13 J'ai la frousse, la 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 déconcerté(e), dérouté(e)		X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)		X		
20 Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom: AJ Sexe: F Age: 48ans

Prénom: AJ

Date: 17/10/19

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	4
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	4
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	3
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE	5	10	9	13	0

Interprétation du résultat: 37

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

J.A.
le 13/12/19

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	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					1	0
0	1	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					2	3
3	2	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					1	0
0	1	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
2	3					1	0
3	2	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
1	0					2	3
3	2	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	0					1	0
0	1	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					2	3

Total A D

5 7

Echelle STAI Forme Y-A ETAT

8ème Séance 19/12/19 AVANT

19/12/19
AS
AJ

Avant

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
					X
					X
			X		
					X
			X		
					X
		X			
					X
		X			
			X		
					X
			X		
					X
			X		
					X
			X		
					X
					X
					X
					X
					X
					X
					X

012101235
AVANT
19/12/19

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Nom :	Sexe :	Age :			
Prénom :	F 48 ans				
Date :	19/12/19				
	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	3
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE	2	13	20	4	0

Interprétation du résultat : 45

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

8ème Séance 19/12/19 APRES

19/12/19
AS
AJ

Après

STAI Forme Y-A ETAT

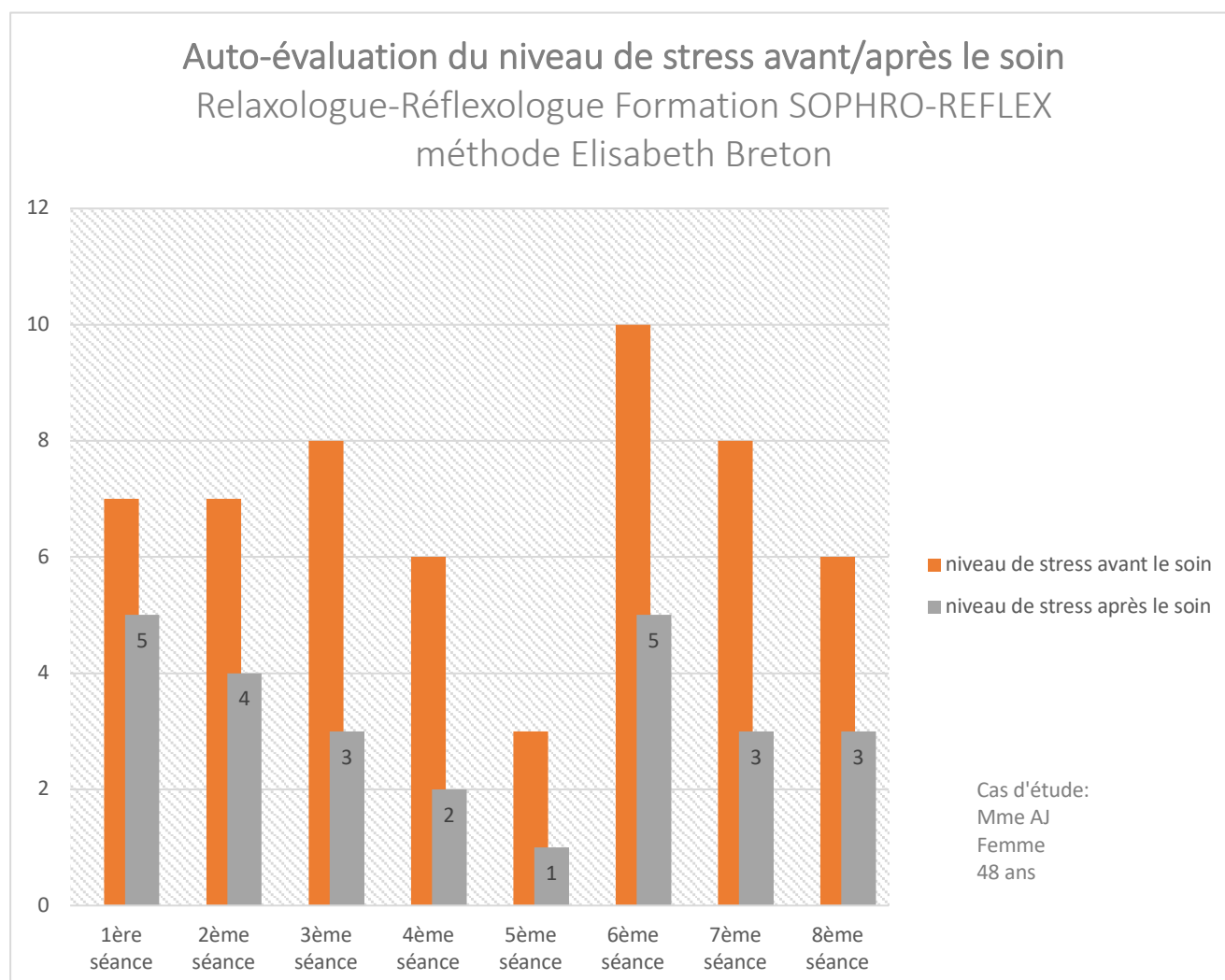
Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
					X
					X
		X			
		X			
					X
			X		
		X			
					X
		X			
					X
			X		
					X
					X
					X
		X			
		X			
					X
					X
					X
					X
					X
					X
					X
					X

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Nom :	Sexe :	Age :			
Prénom :	F 48 ans				
Date :	19/12/19				
	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE	8	4	6	7	0

Interprétation du résultat : 25

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

GRAPHIQUE



VI -ANALYSE DES RESULTATS

Après 7 séances de relaxologie réflexe plantaire et 1 séance de relaxologie réflexe palmaire, Mme AJ a nettement baissé son degré d'anxiété, de stress et de tension selon les résultats des échelles STAI FORME Y-A.

L'échelle HAD a révélé que Mme AJ était dans un état un peu plus dépressif qu'anxieux.

Sur le graphique de l'auto-évaluation, il apparaît clairement qu'entre la 1^{ère} séance et la 5^{ème} séance, les effets du protocole de relaxation réflexe plantaire ont été efficaces pour diminuer les tensions et le stress de Mme AJ.

Le décès de sa sœur s'est produit entre la 3^{ème} séance et la 4^{ème} séance, ce choc émotionnel, a amené Mme AJ à trouver malgré sa tristesse, une ressource d'apaisement par les massages prodigués et donc une baisse des hormones du stress.

En effet la tension et le stress étaient plus palpables et importants lors de l'accompagnement de sa sœur dans la maladie (séance 1 à 3), que sur la période proche du décès (séance 4 et 5).

Une réactivation du stress s'est produite 1 mois et demi après la perte de sa sœur mais est plus vite redescendue (séance 6 à 8) car l'induction et la répétition des séances ont permis à son organisme de réagir plus rapidement et efficacement.

On peut constater une perturbation importante, entre la 5^{ème} et 6^{ème} séance avec un pic maximum à 10/10. En effet une montée d'angoisse, de colère et de stress a été la cause de ces auto-évaluations sur ces séances. Les techniques de relaxation réflexe plantaire et palmaire ont pu désamorcer ce mal être et faire redescendre plus efficacement qu'aux toutes premières séances, le niveau de stress et de tension (passé de 10 à 5 puis de 8 à 3 sur les 6 et 7^{ème} séances).

VII -CONCLUSIONS

Les effets des techniques réflexes de relaxation plantaires et palmaires sur le plan physique :

- évacuer les tensions au niveau du fascia et des muscles du pied et des mains
- améliorer la circulation sanguine au niveau des jambes et des bras
- diminuer les crispations et douleurs au niveau des mains, des bras, des épaules, de la nuque et des cervicales
- rééquilibrer et de reprendre conscience des parties de son corps par le relâchement musculaire
- éliminer les toxines (drainage lymphatique, urines, ...)

Les effets des techniques réflexes de relaxation plantaires et palmaires sur le plan psychique :

- retrouver une sérénité, un lâcher-prise, une sensation de sécurité
- atteindre un mieux être
- se reposer, de dormir et de récupérer
- libérer ses émotions, d'évacuer le stress
- reprendre confiance en elle
- prendre du recul sur les différentes difficultés auxquelles elle est confrontée
- reconsidérer ses priorités
- rebondir après des évènements douloureux

Mme AJ s'est rendu compte que sur cette période difficile de sa vie professionnelle et personnelle, ses séances étaient arrivées au bon moment et lui avaient permis de passer un cap. Celui du stress, elle aurait pu tomber dans une profonde dépression et ne pas pouvoir se relever. Mais grâce au toucher et aux stimuli effectués lors des

massages, elle a ressenti un sentiment de bien-être, apaisant et régénérant (effet produit par la libération des hormones endorphines)

Mais elle a réussi grâce à ses techniques de relaxation réflexe, pu retrouver un apaisement, un relâchement, une régulation et un rééquilibrage de son physique et psychisme.

Elle souhaite poursuivre par la suite et renforcer ses séances avec les techniques de stimulation réflexe car elle s'est aperçue que plus les séances étaient répétées plus ses tensions, ses crises d'angoisse et son stress diminuaient efficacement.

J'ai revu Mme AJ un mois après la 8^{ème} séance et elle m'a indiqué que les séances lui manquaient et qu'elle avait besoin de réitérer ses moments pour les renforcer.

Car elle a constaté une diminution des tensions articulaires au niveau de sa nuque et ses mains et s'est surprise à plus assumer et prendre des décisions au niveau familial et professionnel. Elle ressent une prise de recul émotionnelle par rapport à la perte de sa sœur et comprend de mieux en mieux sa façon de fonctionner et la manière dont son corps réagit.

D'où l'importance avec ces techniques réflexes de les induire, de les tracer, de les renforcer et de les consolider pour permettre à l'organisme de mieux réagir et s'adapter face au stress pour permettre de retrouver une homéostasie.

Je remercie Mme AJ de m'avoir autorisée et accordée son temps afin d'étudier les effets des techniques réflexes de relaxation sur ses problématiques, merci aussi pour sa confiance, son enthousiasme et sa motivation.

VIII -BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES

- Livre Elisabeth Breton « Réflexologie, un vrai remède au stress »,
(Editions Vie 2014)

- Cours Centre Sophro-Reflex, supports de cours Elisabeth Breton :

« Anatomie »,

« Gestion du stress »

« Techniques réflexes de relaxation plantaire »

« Technique réflexes de relaxation palmaire »

- larousse.fr

- passeportsante.net