

Nom : Lambert

Promotion Année : Janvier 2019

Prénom : Audrey

Centre de formation : Elisabeth Breton / Versailles

## Etude observationnelle

*« Maladie de Lyme chronique et  
Techniques Réflexes de relaxation »*

## Sommaire

Titre	<i>page 1</i>
Introduction	<i>pages 3-6</i>
Contexte	
Définitions	
Outils et Echelles	
Méthode	<i>pages 7-9</i>
Déroulement des séances	
Résultats	<i>pages 10-11</i>
Conclusion	<i>page 12</i>
Références bibliographiques	<i>page 13</i>

## Introduction

Madame X, âgée de 20 ans a commencé à avoir des symptômes de la maladie de Lyme en octobre 2017. Elle est diagnostiquée tardivement en juillet 2018.

Après une antibiothérapie jusqu'en janvier 2019 et un suivi médical qu'elle continue. Elle indique avoir des douleurs qui persiste dit "Lyme chronique".

Madame X vient pour essayer de réduire sa douleur et le stress que celle-ci engendre.

**Objectifs de l'étude** : diminution des douleurs de Lyme chronique et de son stress associé.

## Définitions de La Maladie de Lyme

La maladie de Lyme ou borréliose de Lyme, est une infection due à une bactérie, transmise lors d'une piqûre de tique.

Elle peut provoquer une maladie parfois invalidante (douleurs articulaires durables, paralysie partielle des membres...).

Quels sont les signes de la maladie de Lyme ?

Après une piqûre de tique, la maladie évolue généralement en trois phases :

Phase 1 : Quelques jours ou semaines après, une plaque rouge, appelée érythème migrant, apparaît autour du point de piqûre et s'étend progressivement. Il peut disparaître tout seul en plusieurs semaines.

Phase 2 : Quelques semaines ou mois plus tard, en l'absence de traitement, peuvent survenir des manifestations cliniques polymorphes : du système nerveux (atteinte des nerfs, paralysie faciale, méningite...), des articulations, plus rarement de la peau, du cœur (troubles du rythme) et de l'œil.

Phase 3 : Après plusieurs mois ou années en l'absence de traitement, peuvent s'installer des atteintes chroniques du système nerveux, des articulations ou de la peau.

## Définition de La Douleur

Selon la définition officielle de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), "la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes".

La douleur reposant donc avant tout sur le ressenti du patient, cela la rend difficile à quantifier et à qualifier. De plus, elle n'est pas systématiquement liée à une lésion, une caractéristique qui complexifie encore son étude.

La douleur aiguë est intense, mais souvent brève. C'est celle que l'on ressent en se coupant le doigt, par exemple. La douleur est dite chronique (ou pathologique), lorsque la sensation douloureuse excède trois mois et devient récurrente

La douleur est subjective : elle peut être ressentie de façon extrêmement différente selon les individus, mais aussi chez une même personne, selon son environnement. Ces variations s'expliquent par le lien étroit entre la douleur et le contexte psycho-social. L'imagerie cérébrale a permis de montrer que les centres cérébraux responsables de la perception de la douleur sont étroitement liés aux centres des émotions. Ce lien a également été mis en évidence par des études montrant qu'un individu dont l'attention est sollicitée ressentira moins la douleur qu'un individu focalisé sur l'événement douloureux.

## Définition du Stress

Le Stress définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physique et/ou psychiques, les stressors. Il désigne à la fois l'agent responsable, la réaction à cet agent et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit. Il y a un stress chaque fois qu'un individu est sollicité par son environnement et doit s'adapter.

Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'un être vivant fait face à une contrainte ou à un déséquilibre. Réaction automatique et naturelle, il 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.

## Mode de prise en charge

J'ai accompagné Madame X avec les techniques réflexes de relaxation à raison d'une séance toutes les deux semaines de février à juin. Au total, nous avons effectuées dix séances.

Les séances se sont déroulées comme suit, un temps d'écoute, la pratique des techniques réflexes de relaxation puis de nouveau un temps d'écoute.

## Outils et Echelles

L'échelle visuelle analogique (EVA) :

C'est une échelle d'auto-évaluation. Elle est sensible, reproductible, fiable et validée aussi bien dans les situations de douleur aiguë que de douleur chronique.

L'EVA se présente sous la forme d'une règlette en plastique de 10 cm graduée en mm, qui peut être présentée au sujet horizontalement ou verticalement.

Sur la face présentée au sujet, se trouve un curseur qu'il mobilise le long d'une ligne droite dont l'une des extrémités correspond à "Absence de douleur", et l'autre à "Douleur maximale imaginable". Le sujet doit, le long de cette ligne, positionner le curseur à l'endroit qui situe le mieux sa douleur. Sur l'autre face, se trouvent des graduations millimétrées vues seulement par le professionnel. La position du curseur mobilisé par le sujet permet de lire l'intensité de la douleur, qui est mesurée en mm.

### Échelle visuelle analogique (EVA)

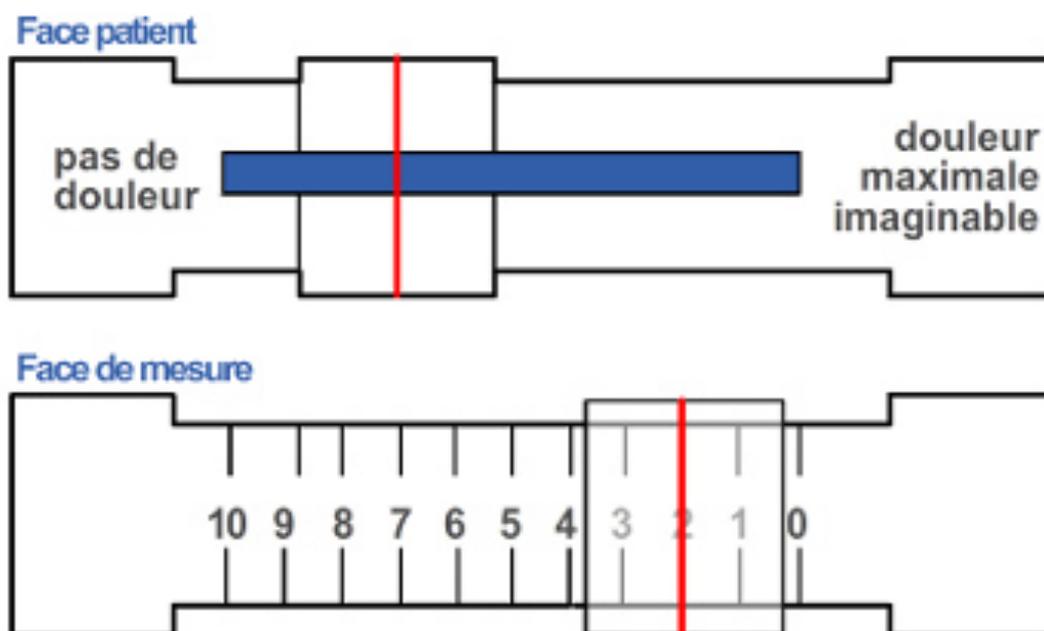


Tableau d'auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

**TABLEAU des séances**

**Madame X**

**Sexe : F**

**Age :**

L'efficacité des techniques réflexes de RELAXATION	Niveau du stress/tension <u>AVANT soin</u> De 1 à 10	Niveau de douleur (échelle EVA) <u>AVANT soin</u> De 1 à 10	Niveau de douleur (échelle EVA) <u>APRES soin</u> De 1 à 10	Niveau du stress/tension <u>APRES soin</u> De 1 à 10	OBSERVATIONS
1 <sup>ère</sup> séance Date : . Protocole effectué :					
2 <sup>ème</sup> séance Date : Protocole effectué :					
3 <sup>ème</sup> séance Date : Protocole effectué :					
4 <sup>ème</sup> séance Date : Protocole effectué :					
5 <sup>ème</sup> séance Date : Protocole effectué :					

## Méthode

J'ai accompagné Madame X avec les techniques réflexes de relaxation à raison d'une séance toutes les deux semaines de février à juin. Au total, nous avons effectuées dix séances.

Les séances se sont déroulées comme suit, un temps d'écoute avec note de ses observations, la pratique des techniques réflexes de relaxation puis de nouveau un temps d'écoute avec note de ses observations.

A chaque séance, Madame X a rempli le tableau d'autoévaluation et a utilisé l'échelle EVA pour quantifier sa douleur.

**TABLEAU des séances**

**Madame X**

**Sexe : F**

**Age : 20ans**

L'efficacité des techniques réflexes de RELAXATION	Niveau du stress/tension	Niveau de douleur (échelle EVA)	Niveau de douleur (échelle EVA)	Niveau du stress/tension	OBSERVATIONS
	<u>AVANT soin</u> De 1 à 10	<u>AVANT soin</u> De 1 à 10	<u>APRES soin</u> De 1 à 10	<u>APRES soin</u> De 1 à 10	
1 <sup>ère</sup> séance Date : Fév.  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	7	9	7	6	Avant : J'ai mal partout, j'en ai marre, ça fait deux ans que je suis malade et j'ai encore des séquelles même après mes traitements.  Après : Je me sens un peu mieux, j'ai un peu moins mal et je suis un peu plus détendue. A voir si ça dure dans le temps.
2 <sup>ème</sup> séance Date : Fév.  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	7	9	7	6	Avant : Les douleurs sont revenue assez vite aussi forte qu'avant. Je me suis sentie mieux pendant 3jours  Après : J'ai moins de douleurs.
3 <sup>ème</sup> séance Date : Mars  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	6	7	5	6	Avant : Les douleurs sont légèrement moins forte.  Après : J'ai moins mal mais je me sens très fatiguée.
4 <sup>ème</sup> séance Date : Mars  Protocole effectué :	6	7	6	5	Avant : Les douleurs sont toujours présentes et intenses.

Relaxation réflexes plantaire					Après : Je me sens plus détendue et j'ai froid.
5 <sup>ème</sup> séance Date : Avril  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	4	4	3	3	Avant : Entre les séances les douleurs ont diminué et cela a duré dans le temps.  Après : Je me sens soulagée et détendue.
6 <sup>ème</sup> séance Date : Avril  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	8	9	6	5	Avant : Les douleurs sont revenues extrêmement fortes. Je souffre beaucoup. Après : Je me sens un peu apaisée.
7 <sup>ème</sup> séance Date : Mai  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	5	6	3	3	Avant : Les douleurs ont diminué depuis la dernière fois. Après : Je me sens reposée.
8 <sup>ème</sup> séance Date : Mai  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	4	4	2	2	Avant : J'ai eu beaucoup moins de douleurs et je me sens moins impacté dans la vie de tous les jours. Après : Très légère douleurs.
9 <sup>ème</sup> séance Date : Juin  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	1	3	2	1	Avant : Je me sens bien, j'ai de moins en moins de douleurs et elles sont de faibles intensités.

					Après : Je me sens particulièrement bien.
10 <sup>ème</sup> séance Date : Juin  Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	1	2	1	1	Avant : Les douleurs ne sont presque plus perceptibles au quotidien.  Après : Je me sens détendue et dynamisée.

**Auto-évaluation :**

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, **favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle** par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

**QUESTIONNAIRE :**

**Entourez la réponse**

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

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

**AVANT (état au début d'accompagnement) : 9                      APRES (état actuel, maintenant) : 2**

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

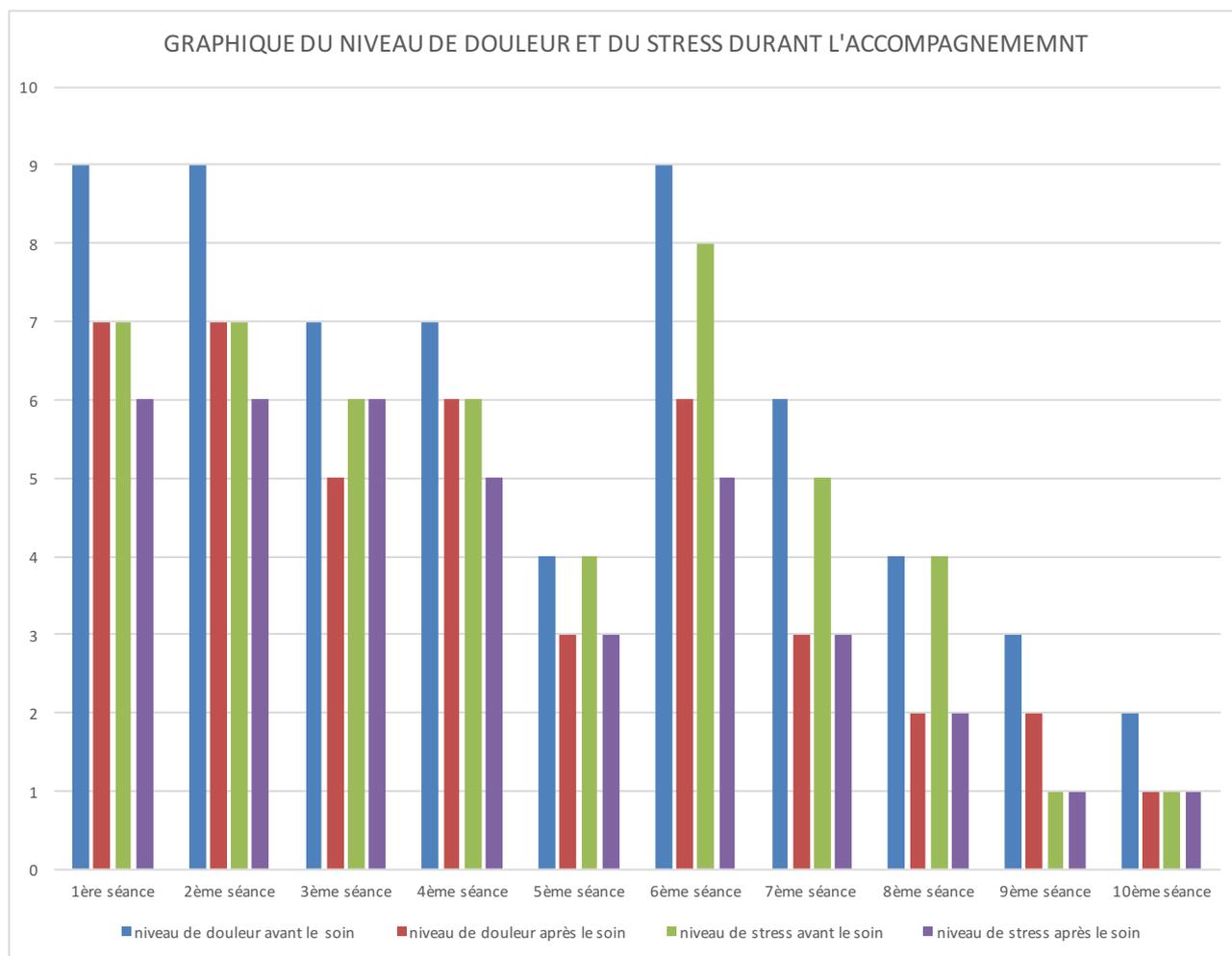
**AVANT (état au début d'accompagnement) : 7                      APRES (état actuel, maintenant) : 1**

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

**OUI**

**NON**

## Résultats



*Graphique réalisé à partir du tableau d'auto-évaluation du client*

De la 1<sup>ère</sup> séance à la 5<sup>ème</sup>, on observe une baisse progressive de la douleur et du stress.

Le niveau de douleur avant la séance passe de 9 (séance 1) à 4 (séance 5). Le niveau de douleur après la séance passe de 7 à 3. Le niveau de stress avant la séance passe de 7 à 4. Le niveau de stress après la séance passe de 6 à 3.

Puis à la 6<sup>ème</sup> séance, on observe un pic de la douleur et du stress qui peut être dû à un palier d'adaptation.

Ensuite de la 7<sup>ème</sup> à la 10<sup>ème</sup> séance on observe une baisse significative.

Le niveau de douleur avant la séance passe de 6 (séance 7) à 2 (séance 10). Le niveau de douleur après la séance passe de 3 à 1. Le niveau de stress avant la séance passe de 5 à 1. Le niveau de stress après la séance passe de 3 à 1.

Madame X observe que les effets des séances durent dans le temps.  
Je ne peux pas faire une généralisation des résultats car la douleur repose avant tout sur le ressenti du sujet.

**QUESTIONNAIRE :**

**Entourez la réponse**

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

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

**AVANT (état au début d'accompagnement) : 9**                      **APRES (état actuel, maintenant) : 2**

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

**AVANT (état au début d'accompagnement) : 7**                      **APRES (état actuel, maintenant) : 1**

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

**OUI**

**NON**

## Conclusion

Pour conclure, chez Madame X, au bout de dix séances d'accompagnement avec les techniques réflexes de relaxation, il y a eu une baisse significative du niveau de douleur et du stress associé.

J'ai reçu le consentement du sujet pour l'écriture et la publication du cas d'étude mais le sujet souhaite rester anonyme.

NB :

En aucun cas, cette étude ne prétend se substituer à un acte médical. Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article I.489 et de l'arrêté du 08.10.1996)

## Références bibliographiques

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme>

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-06/fiche\\_rbp\\_4\\_sppt-v1-180618.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-06/fiche_rbp_4_sppt-v1-180618.pdf)

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/douleur>

[https://www.s-editions.com/adminis1/extraits\\_pdf/12.pdf](https://www.s-editions.com/adminis1/extraits_pdf/12.pdf)

Cours Formation Elisabeth Breton

<https://www.hug-ge.ch/reseau-douleur/choisir-bon-outil>