Nom : Ferla

Prénom : Emmanuelle

Promotion Année : 2020

Date : 15/06/2020

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Soulager les troubles musculaires des cervicales et des lombaires grâce aux techniques réflexes de relaxation sur un sujet affecté par une situation professionnelle stressante

Centre de formation Elisabeth Breton

N°11788068378 DRTEFP Ile-de-France

SOMMAIRE

Introduction Qu'appelle-t-on le stress ? p. 3

1. Présentation de la personne accompagnée p. 5
2. Rapport entre stress et manifestations physiologiques p. 6
3. Description de l'accompagnement p. 8
   - 3.1 Le déroulé p. 8
   - 3.2 La méthode p. 9
   - 3.3 Les résultats p. 11
4 Forces et faiblesses de l'étude p. 13

Conclusion p. 14

Bibliographie p. 15

Introduction

« Les français donnent l'impression d'être comme des bouteilles gazeuse que l'on agiterait constamment. La pression monte, les bulles se multiplient sans trouver d'issue » Eric Albert (psychiatre).

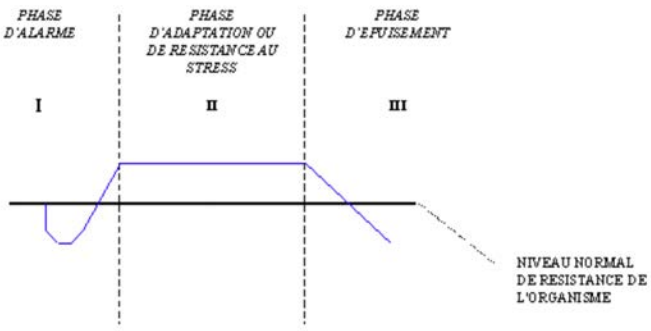
La France est le premier consommateur mondial de tranquillisants, de somnifères, et de neuroleptiques. 20% de la population consomme un somnifère régulièrement et 15% un tranquillisant ! Rien que sur 10 ans de 1980 à 1990, la proportion de français qui se disaient atteint de nervosité a augmenté de 50%. Alors 30 ans après quoi dire !

Il y a stress à chaque fois qu'un individu est sollicité dans un environnement et doit s'adapter (un téléphone qui sonne, des températures inconfortables, des bruits extérieurs, une promotion au travail, un succès sportif ou autre...). Cette sollicitation de l'environnement qui demande un effort particulier d'adaptation est un stress, que cette sollicitation soit bonne ou mauvaise. ***Donc un individu est stressé dès lors qu'il doit s'adapter à un environnement.***

Depuis qu'il est étudié de manière scientifique dès le début du XXème siècle, le terme « stress » a été défini de multiples façons. Une des premières approches intéressantes du stress, mise en avant par Cannon (début XXème), a été le principe d'homéostasie, à savoir « *toute agression extérieure est un danger pour l'équilibre physiologique du sujet* ».

Puis il a été étudié avec attention par « le père du Stress », Hans Selye (seconde moitié du XXème siècle) qui a repris les travaux de ses prédécesseurs et décrit la réponse au stress le « ***syndrome général d'adaptation »*** avec différentes phases :

1. La réaction d'alarme : réponse au stress par le combat ou la fuite - tachycardie, augmentation du tonus musculaire, dilatation des artères musculaires …décharge d'adrénaline.
2. La phase de résistance : c'est l'inversement des symptômes – augmentation des sécrétions corticosurrénales…mécanismes neuro-hormonaux plus lents et plus durables.
3. La phase d'épuisement qui peut aller jusqu'à la mort – excès de sécrétion hormonale et épuisement psychique et somatique.



Le plus original dans la genèse du mot stress, c'est en mécanique des matériaux, les ingénieurs empruntent le mot stress pour « définir une interaction entre une force et la résistance d'un matériau ». Ce qui amène une autre expression du stress : *peu importe si c'est une machine ou un homme qui tire sur ce matériau, nous obtenons une réponse non spécifique.*

D'où les **2 types de réponses à l'agent stressant** :

- *La réponse « spécifique »* propre à l'agent stressant Ex : au moment où je traverse la rue, un bus arrive vite en klaxonnant. Je fais un bond en arrière et je remonte sur le trottoir. Spécifique parce que chacun aurait réagi de la sorte.
- *La réponse « non spécifique » de l'agent stressant* qu'Hans SELYE appelle « stress ». Ex : Vous réagissez à certains stimuli qui ne font pas réagir d'autres personnes. Selon lui, il s'agit d'une réaction générale d'alarme correspondant à un effort de l'organisme pour s'adapter à de nouvelles conditions. Le stress est l'interaction entre une force et la résistance de l'organisme à cette force, c'est le complexe agression- réaction.

Le stress est un sentiment qui dérive de l'angoisse de ne pas avoir les moyens de gérer les situations qui sont sur le point de se présenter. Le stress est induit par le sentiment d'impuissance à résoudre l'un de ces événements de manière positive ou rien qu'à l'idée du nombre de difficultés qu'il faudra affronter pour accomplir la tâche.

La description des manifestations n'est pas facile du fait qu'elles peuvent être très différentes d'un individu à l'autre. Cependant, elles touchent différents domaines (physiques, psychologiques, émotionnelles, comportementales). Dans notre cas d'étude que nous allons développer dans les pages qui suivent, nous nous sommes particulièrement intéressés aux symptômes suivants :

- Les manifestations physiques et surtout les tensions musculaires, au niveau de la nuque, des épaules, des cervicales et des lombaires (ces dernières seraient liées à des troubles intestinaux).
- Les manifestations psychologiques : Perte de confiance et de respect de soi
- Les manifestations émotionnelles : Irritabilité, mauvaise humeur, colère, tristesse, État déprimé voir dépressif, morosité, vision déformée des choses, manque d'enthousiasme
- Les manifestations comportementales : Troubles du sommeil, insomnie ou besoin accru de sommeil (non réparateur), Difficultés à se détendre et à rester tranquille, agitation

1. Présentation de la personne accompagnée

Pauline est une femme de 49 ans qui connaît actuellement une période que l'on pourrait qualifier de stressante. En effet, en juillet 2018, alors en poste depuis plus de 11 ans dans la même société et donnant satisfaction (n'ayant eu aucun rappel à l'ordre de la part de sa hiérarchie à aucun moment précédent l'annonce qui lui est faite), elle est mise à pied du jour au lendemain sans préavis. Choquée, elle met quelques semaines voire des mois à se remettre de cette décision – qui au final n'est pas de son fait mais plutôt d'une décision de la direction de réorganiser le service.

Suite à ce choc, après quelques semaines, et pour faire face à cette décision qui la rend littéralement « malade » (perte de confiance en elle, développement de douleurs musculaires, problèmes de sommeil…), elle a consulté un médecin qui l'aide à comprendre et lui prescrit des anxiolytiques pendant plusieurs mois.

En outre, Pauline a une bonne hygiène de vie avec la pratique régulière de sport (renforcement musculaire, yoga, course à pied) pour se détendre.
Elle a une bonne alimentation, consciente des bienfaits de l'alimentation saines sur la santé. Fruits, légumes, protéines sont présents dans son assiette quotidiennement.
Elle suit un parcours de 8 semaines de Méditation MBSR en juin-juillet 2019 (un an après la perte de son emploi) pour découvrir cette méthode de gestion du stress. Cela l'aide lors de sa vie quotidienne et lors d'entretiens.

Elle digère et cherche activement du travail mais la période de chômage dure malheureusement plus longtemps qu'imaginée, et Pauline perd confiance. Elle enchaîne les entretiens mais aucun ne se concrétise par des propositions finales et la reprise d'un travail au début 2020.

Elle se prend en main et rejoint un espace de coworking pour travailler en dehors de chez elle et entretenir des relations sociales. Elle rejoint un groupe d'entraide avec des personnes en recherche d'emplois avec des coachs accompagnants.

C'est à ce moment que je lui propose de tester quelques séances de réflexologie sur elle car elle se plaint de plusieurs maux (tout en étant hyper tendue) :

- Douleurs dans le bas du dos qui peuvent la réveiller de temps en temps la nuit
- Douleurs au niveau des cervicales
- Problèmes d'insomnies (difficulté d'endormissement)

Concernant ses douleurs au niveau du dos (lombaires), Pauline a eu tellement mal qu'elle a fait des radios et une IRM qui n'ont rien révélé. Elle a vu une ostéopathe qui lui indique que ses problèmes au niveau des lombaires pourraient être dus à des problèmes intestinaux.

2. Que se passe-t-il d'un point de vue physiologique et comment expliquer le rapport entre stress et manifestations physiques ?

« En avoir plein le dos » : Cette citation est plus que jamais constatée par plusieurs études qui ont montré que face à un travail qui déplaît ou se révèle stressant, la tendance à souffrir de lombalgies et de sciatiques augmente de façon significative.

Les douleurs liées à un mal de dos passager ou chronique représentent plus de 5 % des consultations des médecins généralistes. La plupart sont bénignes, mais certaines nécessitent une prise en charge spécifique (médicament, manipulation, chirurgie).

Un mal de dos à cause du stress est souvent décrit comme une douleur difficile à localiser, comme si elle était perpétuellement en mouvement. Les symptômes constatés sont :

- Douleurs au niveau du dos et de la nuque
- Douleurs musculaires diffuses
- Points douloureux dans les muscles
- Fatigue inopinée & troubles du sommeil
- Signes de dépression

Le stress peut être responsable de douleurs musculaires articulaires dans le haut du dos ou encore de douleurs thoraciques. Les douleurs musculaires du stress dans le haut du dos irradient vers la nuque, la tête et les épaules.

Les contractures musculaires du dos sont une réponse physiologique et somatique à un organisme stressé (phase de résistance). Le stress, qui peut parfois s'avérer bénéfique, devient alors pathologique et entraîne des contractures pouvant devenir très handicapantes. Le corps s'adapte en effet au stress ressenti en activant toute son énergie, provoquant à la longue une sensation d'épuisement (phase d'épuisement). Le stress augmente alors l'hypertonie musculaire, même pendant le sommeil. Ce qui accentue encore plus le stress puisque le manque de sommeil va venir s'ajouter aux troubles déjà présents...

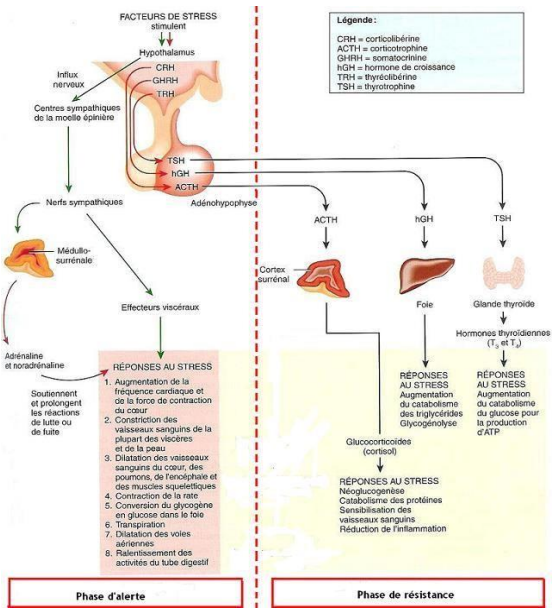
Lorsque nous sommes stressés, les muscles du dos sont tendus, les vaisseaux sanguins perdent en volume, le sang circule moins facilement, et c'est comme cela que les ennuis de santé commencent.

Les muscles du dos tendus sans interruption finissent par engendrer des problèmes de dos, les épaules, les omoplates et les muscles du cou tendus sont responsables de douleurs cervicales liées au stress.
Les muscles sont riches en terminaisons nerveuses, et lorsque le cerveau en situation de stress transmet trop d'informations aux nerfs, ils se trouvent alors saturés. Le muscle va y répondre par une crispation, une contraction musculaire, qui peut être la cause d'une douleur locale ou d'une douleur projetée.

En effet, face au stress, l'organisme répond dans un premier temps en activant son système nerveux de défense (système orthosympathique) pour faire face aux agressions. Puis, le système endocrinien prend le relais :
Les catécholamines (adrénaline et noradrénaline) vont permettre une mobilisation de l'énergie qui prépare l'organisme à la lutte ou à la fuite lors d'une réponse à un stimulus bref. Elles facilitent la transmission de l'influx nerveux et la contraction musculaire.
Ces hormones qui augmentent la fréquence cardiaque et le rétrécissement du diamètre des petites artères, soit une vasoconstriction, qui entrave la réparation de lésions et diminue l'évacuation des déchets musculaires et peut donc être **source de fatigue et de douleurs musculaires**.

Lors de la phase de résistance, les hormones hypophysaires vont agir sur différents organes. Les réactions physiologiques engendrées ont pour fonction de produire de l'énergie pour résister au stresseur. Les glucocorticoïdes (principalement le cortisol) ont un rôle majeur (sensibilisation des vaisseaux sanguins, réduction de l'inflammation)

Lors de la phase d'épuisement, les capacités énergétiques de l'organisme s'épuisent, le pourcentage de glucose circulant chute, les cellules ne sont plus nourries correctement. Il se produit aussi une dérégulation des systèmes neuronaux et endocriniens, provoquant une élévation excessive du taux de glucocorticoïdes. Cette phase favorise l'apparition de pathologies.



Il est donc un phénomène qui ne fait plus aucun doute : <u>des conditions de travail stressantes sont bel et bien source de troubles musculo-squelettiques</u>.

3. Description de l'accompagnement

3.1 Le déroulé

Je propose de suivre Pauline début Mars dans un premier temps avec un protocole de relaxation sur plusieurs semaines avec un soin tous les 15 jours. Nous effectuons notre première séance le 5 mars avec en prévision de se revoir vers le 19 mars. Malheureusement, le confinement met un arrêt à notre suivi pendant près de 2 mois.

Le confinement a été une période très angoissante pour Pauline. D'une part, il marquait encore plus la difficulté de retrouver un nouvel emploi avec l'activité économique au ralenti pour un grand nombre de sociétés françaises. Et d'autre part, avec sa famille, au domicile 24h sur 24, la pression était d'autant plus importante.

Elle m'indique en fin de confinement, début mai, qu'elle a terriblement mal au dos : au niveau des lombaires mais également au niveau des cervicales. Elle peut se réveiller le matin avec des difficultés à tourner la tête.
Elle a, en revanche, beaucoup dormi pendant cette période de confinement avec des nuits à plus de 10 heures de sommeil : la situation « exceptionnelle » du confinement a modifié son mode de réponse au stress en augmentant considérablement son sommeil.

Je lui propose alors de refaire quelques tests pour mesurer son degré de « stress ».

Je lui propose de la voir à un rythme plus soutenu à raison de 2 fois par semaine pour voir si on arrive à travailler le stress pour diminuer l'angoisse et l'anxiété liées à sa recherche d'emploi et au confinement. Nous verrons ainsi si les douleurs musculaires au niveau du cou et des lombaires diminuent. Nous nous voyons donc 5 nouvelles fois :

- 19 mai
- 22 mai
- 25 mai
- 29 mai
- 2 juin

3.2 La méthode

Je vois Pauline pour toutes ces séances à mon domicile dans une pièce agréable avec lumière tamisée, avec diffusion douce d'huiles essentielles (agrumes, lavande…) et musique relaxante (yoga, méditation). Les gestes barrières ont été respectés à partir de la reprise au mois de mai (nettoyage des mains et des pieds avec du gel hydro-alcoolique), serviette lavée et changée à chaque séance, port du masque.

- ***Première séance : le 6 mars 2020***

Je lui fais remplir le tableau STAI Forme Y-A ETAT (résultats plus bas). Discussion pour la mettre à l'aise. Elle est tendue et a du mal à se relâcher. Elle est détendue à l'issue du soin. Elle m'indique à ce moment qu'elle connaît des problèmes de sommeil.
Intervention : séance de relaxation plantaire pour prendre contact avec elle (objectifs : diminution de l'axe de vigilance, induction de la zone de confort, réduction des tensions musculaires et ligamentaires, réactivation de la microcirculation).
Auto-évaluation avant : 7/10 – après : 4/10 – satisfaction 3/4

Reprise des séances rapprochées sur le mois de mai/juin :

- ***Seconde séance : 19/05/20***

Pauline est très stressée, anxieuse à l'idée de ne pas retrouver un emploi. Elle a néanmoins quelques pistes qui sont toujours actives mais elle craint de recevoir des réponses négatives. Elle a un stress mental très élevé (8 sur 10 en ressenti) et souffre du dos.
Je pratique, pour reprendre contact avec elle, une séance de relaxation plantaire pour la détendre. Je constate que ses pieds sont très tendus voire durs. J'essaie de les détendre et de les assouplir.
A l'issue du soin, elle est plus détendue mais m'indique que son stress « mental » est toujours présent même si la séance fut très agréable.
Intervention : séance de reprise de relaxation plantaire pour reprendre un contact avec elle (objectifs : diminution de l'axe de vigilance, induction de la zone de confort, réduction des tensions musculaires et ligamentaires, réactivation de la microcirculation).
Auto-évaluation avant : 8/10 – après : 8/10 – satisfaction 3/4

- ***Troisième séance : 22/05/20***

Pauline est moins stressée. Elle a moins mal aux cervicales. Elle m'indique qu'elle a beaucoup dormi pendant le confinement (jusqu'à 10h par nuit). Elle a néanmoins toujours ce stress mental qui ne la quitte pas.
J'interroge Pauline et je lui fais remplir des questionnaires (STAI – Echelle BMS). Elle est dans un état d'anxiété très important avec un manque de confiance, une inquiétude, une irritabilité (Voir résultats plus bas).
Intervention : Je pratique sur elle le protocole « *douleurs musculaires de la nuque et du dos* » en prenant soin d'appuyer sur les points réflexes en lien avec la nuque, le cou, la ceinture scapulaire, le plexus solaire, le diaphragme, les bords interne/externe osseux du pied en lien avec les zones réflexes de la colonne vertébrale et les membres supérieurs et inférieurs.

En fin de soin, je la trouve plus détendue. Je constate que ses pieds sont un peu moins « durs » qu'au moment de la reprise.
Auto-évaluation avant : 4/10 – après : 2/10 – satisfaction 4/4

- ***Quatrième séance : 25/05/20***

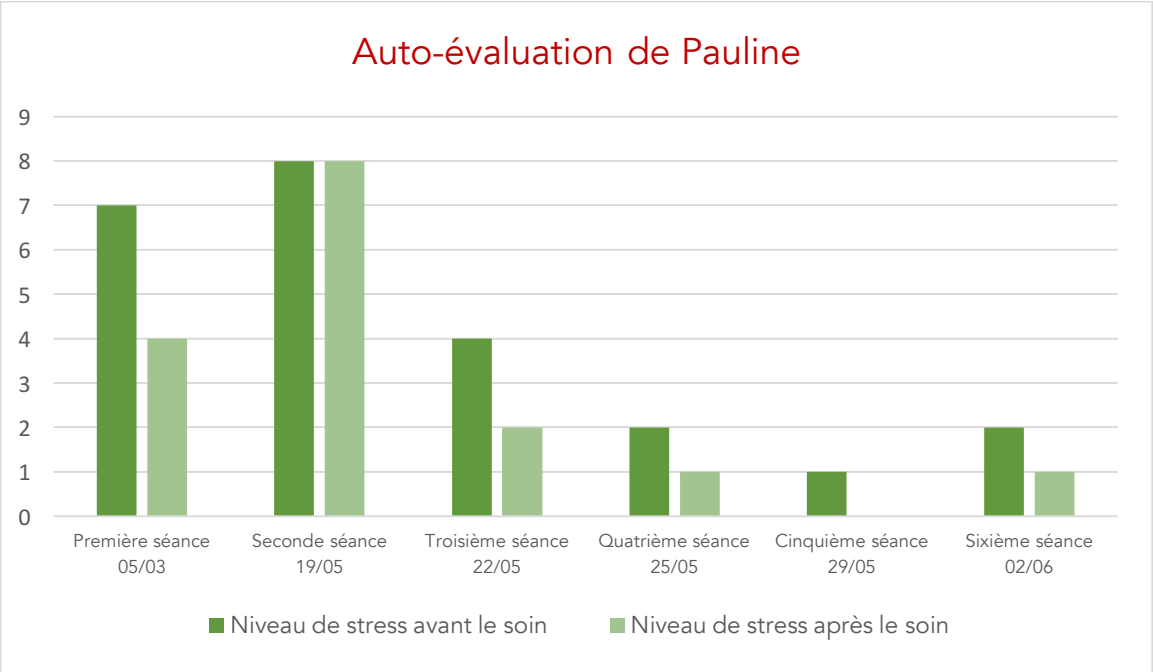
Pauline est décontractée. Elle a eu une réponse positive pour un nouveau travail et pourrait démarrer début juin. Elle se sent détendue sans être totalement relâchée. Je poursuis le même protocole car Pauline m'indique qu'elle n'a quasiment plus mal aux cervicales et très peu aux lombaires.
Intervention : Mise en pratique du protocole « *douleurs musculaires de la nuque et du dos* » en agissant sur les pieds pour les assouplir et les détendre. Je travaille au niveau du gros orteil, ainsi qu'au niveau des zones réflexes en lien avec la ceinture scapulaire, le diaphragme, le plexus solaire pour la détendre au maximum puis au niveau du bord osseux du pied (face interne et face externe) pour travailler les zones réflexes en lien avec la colonne vertébrale au niveau des zones réflexes en lien avec les cervicales et les lombaires.
Auto-évaluation avant : 2/10 – après : 1/10 – satisfaction 4/4

- ***Cinquième séance : 29/05/20***

Pauline est bien plus détendue qu'au début de nos séances mais elle continue à avoir mal aux lombaires (lors d'exercices physiques).
Intervention : Je décide de pratiquer le protocole des troubles fonctionnels intestinaux qui pourraient être liés à ses douleurs lombaires qui sont toujours présentes. Je travaille néanmoins encore sur le gros orteil pour les douleurs au niveau de la nuque (cou, nuque), puis les zones réflexes en lien avec la ceinture scapulaire, plexus solaire, diaphragme pour apaiser le stress et en accentuant sur tout le système digestif (estomac, intestin grêle, gros intestin). Pauline s'endort pour la première fois pendant le soin. Elle est très détendue.
Auto-évaluation avant : 1/10 – après : 0/10 – satisfaction 4/4

- ***Sixième séance : 02/06/20***

Pauline est bien détendue mais a un peu d'appréhension quant au démarrage de son nouveau travail dans les conditions de déconfinement que l'on connaît actuellement (télétravail recommandé). Les douleurs au dos sont désormais vraiment moins importantes qu'en début de suivi.
Intervention : Je poursuis le protocole des troubles fonctionnels intestinaux pour essayer de réduire les douleurs au niveau des lombaires. Je constate que toute la partie au niveau des intestins est particulièrement tendue, plus dure que les autres parties de la voûte plantaire. J'essaie donc de m'attarder sur cette partie pour la détendre au maximum. J'appuie également au niveau de tous les points pouvant permettre un relâchement (plexus solaire, diaphragme, bords osseux interne et externe du pied (surtout les points réflexes en lien avec la colonne vertébrale). Pauline est immédiatement relaxée, détendue pendant et à l'issue du soin.
Auto-évaluation avant : 2/10 – après : 1/10 – satisfaction 4/4



3.3 Les résultats

Différents tests ont été réalisés avec Pauline.

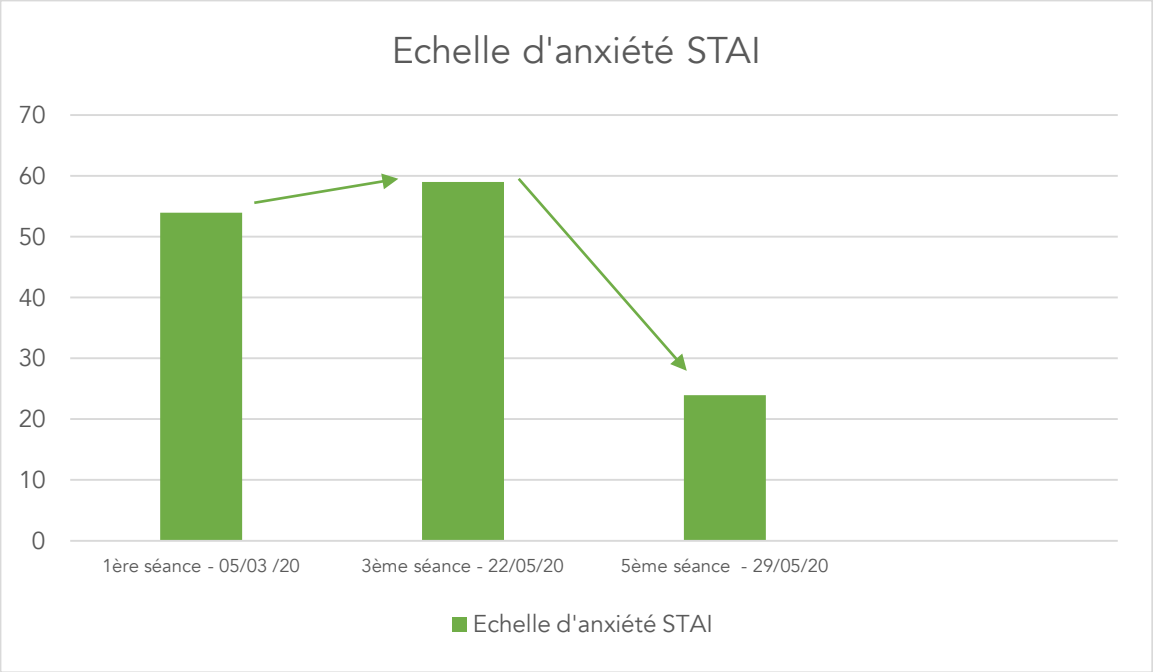
- Echelle d'anxiété – État de Spielberger (STAI forme Y1)

L'échelle STAI forme Y1 évalue les sentiments d'appréhension, la tension, la nervosité et l'inquiétude que le sujet ressent au moment d'une situation anxiogène ou de manière habituelle.

Echelle STAI 05/03/20 Première séance
Résultat : Score 54 degré moyen d'anxiété (proche du degré d'anxiété élevé)

Echelle STAI 22/05/20 Troisième séance (après la reprise suite au confinement)
Résultat : Score 59 Degré d'anxiété élevé (+9%)

Echelle STAI 29/05/20 Quatrième séance
Résultat : Score 24 Degré d'anxiété très faible (-59%)



- Echelle de Holmes et Rahe

Cette échelle établit un lien entre l'environnement psycho-social et certaines maladies. Elle propose de hiérarchiser les stress évènementiels en fonction de leur intensité. Le score final donne une estimation approximative de la manière dont le stress affecte la santé.

Test le 22/05/20 Troisième séance
Résultat 201
51% de risque de maladie ou d'accident dans les 2 ans à venir

➔ Phase très anxiogène pour Pauline qui sort du confinement et qui n'a toujours pas de proposition d'emploi.

- Echelle BMS-10 Version Alain Jacquet

Cette échelle résulte de la cotation de dix items (fatigue, déception par certaines personnes, désespoir, sentiment de "pression", état maladif, sentiment d'échec, difficultés au sommeil, sentiment de solitude, de dépression, de "ras le bol"). Chaque item est noté de 1 à 7 selon la fréquence avec laquelle il est ressenti (jamais, presque jamais, rarement, parfois, souvent, très souvent, toujours). Les notes obtenues pour chaque item sont additionnées et ce total est divisé par 10 : c'est le score BMS-10

Test le 22/05/20
Résultat 4,7 : degré élevé d'exposition au Burnout

➔ Idem - Phase très anxiogène pour Pauline qui sort du confinement et qui n'a toujours pas de proposition d'emploi.

- Questionnaire en fin de soins

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

Pourriez-vous évaluer le Niveau de Stress (Echelle de 1 à 10)

Avant (l'état en début d'accompagnement) : 8
Après (l'état actuel, maintenant) : 2

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

Depuis quelques mois, Pauline s'est ouverte aux techniques de relaxation comme la méditation, le yoga et la cohérence cardiaque. Ces séances de réflexologie lui permettent aujourd'hui de compléter l'ensemble de ses ressources pour l'aider à gérer son stress.

4. Forces et faiblesses de l'étude

A l'issue des 3 mois de l'étude, les résultats sont très encourageants :

- Mieux-être psychologique de Pauline en fin d'étude lié au fait qu'elle a retrouvé un travail (meilleure estime d'elle-même, moins d'appréhension par rapport à l'avenir). De manière générale, Pauline entame son nouveau travail de manière plus détendue, plus en forme, de meilleure humeur et bien moins anxieuse.
- Moins de douleurs physiques au niveau du dos, surtout aux cervicales, un peu moins aux lombaires. Meilleur sommeil.

Du fait du confinement, il a fallu faire un break important de plus de 2 mois entre la première et la seconde séance. Nous avons repris quasiment à zéro au mois de mai même si Pauline avait déjà eu l'expérience d'une première séance dont elle avait retenu un « bon » souvenir. Le choix de suivre des séances très rapprochées les unes des autres était souhaité pour voir si les effets étaient perceptibles ou pas d'un point de vue physique et si les maux de dos pouvaient être réduits sur un temps court. Les résultats sont plutôt positifs car les douleurs s'avèrent moins importantes.

Je m'interroge sur le fait de son meilleur état général compte tenu du fait de la reprise d'une activité professionnelle et de la fin du confinement. Si Pauline n'avait pas retrouvé un emploi, je pense que son état d'anxiété « psychologique » aurait peut-être été équivalent ? Les séances l'auraient peut-être aidé à être plus détendue et dans de meilleures dispositions pour affronter des entretiens d'embauche. Il est difficile de conclure à l'impact des séances de réflexologie car plusieurs facteurs ont été, dans ce cas, déterminants dans le mieux-être de Pauline.

Afin d'ancrer les bienfaits des séances, je souhaiterais poursuivre régulièrement avec Pauline à raison d'une fois tous les 15 jours, d'autant plus que la reprise d'un nouveau travail engendre du stress. Pauline est une personne naturellement anxieuse et des séances régulières lui feraient le plus grand bien en prévention. Nous avons mis en place un circuit de récompense : grâce à des séances répétées, Pauline a réussi à se détendre plus facilement à chaque fois davantage (jusqu'à s'endormir). Le circuit cérébral de la récompense permet ainsi au cerveau d'attribuer une valeur appétitive positive au relâchement musculaire, tissulaire, vasculaire…détente ressentie lors des soins de relaxation.

Conclusion

Cela a été l'occasion pour Pauline de découvrir les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire.

Les séances ont révélé un impact important sur son niveau de stress/tension entre les débuts et les fins de séances. Pauline est très réceptive à ces techniques réflexes et souhaite poursuivre des soins régulièrement. Aujourd'hui, Pauline se sent mieux, psychologiquement et physiquement, avec des douleurs de dos bien diminuées, un sommeil plus régulier et une reprise de son activité professionnelle.

Je remercie Pauline pour son consentement pour la publication de cette étude observationnelle.

Références bibliographiques

Manuels de cours, Centre Elisabeth Breton

- Gestion du stress
- Techniques réflexes de relaxation plantaire – Les systèmes du corps
- Réflexologie Plantaire - Techniques réflexes de stimulation plantaire
- Réflexologie Plantaire – Stress et troubles fonctionnels

Articles

https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/historique-du-stress/
https://sante.lefigaro.fr/article/stress-et-mal-de-dos-sont-intimement-lies/ publié le 17/11/2017

Livres

« Réflexologie, un vrai remède au stress » (Elisabeth Breton, Editions Vie)
« Réflexologie pour la forme et le bien-être » (Elisabeth Breton, Editions Vie)
Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie Eunice Ingham
Manuel approfondi de réflexologie plantaire (Mireille Meunier, Guy Trédaniel Editeur)