

Nom : TROTTIER

Promotion Année : 2019

Prénom : Carole

Date : Juin 2020

Centre de formation : EEBE Paris en partenariat avec le Centre de formation
Elisabeth Breton

Formatrice : Elisabeth Breton

Etude observationnelle

*« Apport des techniques réflexes de stimulation plantaire
dans les troubles mineurs du sommeil »*

TITRE : Apport des techniques réflexes de stimulation plantaire dans les troubles du sommeil

SOMMAIRE

I – INTRODUCTION : Présentation du sujet

II – LE CADRE DE L'ÉTUDE

III – LES SÉANCES

- Séance 1 : le 13/02/20
- Séance 2 : le 05/03/20
- Séance 3 : le 20/05/20
- Séance 4 : le 04/06/20
- Séance 5 : le 22/06/20

IV – LES RÉSULTATS

- Tableau d'auto-évaluation du Stress
- Fiches STAI
- Synthèse des données
- Test de Ford
- Forces et faiblesses de l'étude

V – CONCLUSION

VI - BIBLIOGRAPHIE

I – INTRODUCTION

Présentation du sujet

Mme C.P est une femme de 53 ans, divorcée et maman de 2 grands garçons, âgés de 27 et 24 ans.

Elle occupe un poste d'employée de banque au Luxembourg et passe beaucoup de temps dans les transports en commun pour se rendre à son travail, et cela la fatigue beaucoup. Elle travaille à temps partiel, à 80%.

En temps normal, elle pratique le sport en salle (rameur, course à pieds sur tapis, exercices d'abdo-fessier) et fait de la marche régulièrement.

Mais actuellement, elle a réduit son temps de sport du fait qu'elle ait des douleurs au dos et au pied gauche (enflé sur le dessus). Elle me raconte qu'elle n'a rien fait de spécial, pas de faux mouvement, mais qu'elle a acheté récemment de nouvelles chaussures dans lesquelles elle n'est pas très confortable.

Elle est allée voir son médecin, a passé une radio du pied qui n'a révélé aucune anomalie. Le diagnostic d'une inflammation a été fait et son médecin lui a prescrit des anti-inflammatoires pendant 10 jours et une crème de massage anti-inflammatoire (Voltaren).

Par ailleurs, C.P évoque qu'elle a des fragilités au niveau du dos. Elle a passé une radiographie du bassin et de la colonne lombaire qui a révélé une ébauche de scoliose de la zone de transition entre le rachis dorsal et le rachis lombaire.

De plus, ma cliente a de l'arthrose dans le bas du dos, mais aussi dans les épaules et le cou.

Son médecin lui a prescrit 8 séances chez un masseur-kinésithérapeute, qui a travaillé par manipulations au niveau de son bassin, ses jambes et des massages du dos. A l'heure d'aujourd'hui, ses séances sont terminées.

Elle me dit avoir moins de douleurs à présent mais que c'est toujours fragile et sensible.

Elle rajoute qu'elle a les pieds creux et qu'elle va chez un podologue le mois prochain pour se faire des semelles orthopédiques. Elle prétend que cela soulagera ses maux de dos.

Pour ce qui est de ses troubles du sommeil, C.P me raconte que son problème majeur est l'endormissement.

Déjà plus jeune, vers l'âge de 11 ans, elle a commencé à avoir du mal à s'endormir. C.P me révèle que depuis son divorce il y a 18 ans, elle prend un demi cachet de DONORMYL tous les soirs pour s'endormir. C'est un médicament disponible sans ordonnance et qui est indiqué pour le traitement de l'insomnie occasionnelle chez l'adulte. Elle a essayé à plusieurs reprises, notamment durant ses vacances, d'arrêter d'en prendre mais vers 2-3h du matin, elle ne dormait toujours pas.

De plus, elle m'avoue que c'est certainement lié à son stress et son angoisse.

Quand elle va se coucher, elle semble être fatiguée mais si elle a le malheur de penser à quelque chose et de commencer « à cogiter » là dessus, alors elle aura du mal à s'endormir ... elle n'arrive pas à se détendre, à faire le vide dans sa tête.

Elle a essayé par elle même de faire de l'hypnose via des séances sur internet durant 2 – 3 mois tous les soirs, et cela fonctionnait plutôt bien selon elle, mais elle a arrêté.

Elle rajoute qu'aujourd'hui, avec l'âge, elle se sent moins stressée, angoissée, qu'elle prend du recul sur beaucoup de chose, notamment dans son travail, et que le fait que ses enfants soient plus grands à présent, cela la soulage dans son quotidien.

Les objectifs de l'étude :

Recherche de la détente, du mieux-être, une amélioration de la qualité du sommeil car C.P est une personne stressée, angoissée.

II – LE CADRE DE L'ÉTUDE

Au vu du contexte présenté par C.P, je lui propose de l'accompagner sur 5 séances avec **le protocole de stimulation réflexe plantaire des troubles mineurs du sommeil** pour lui permettre de :

- Se détendre, mieux gérer son stress et la fatigue quotidienne
- Améliorer la qualité de son sommeil

Ce protocole a en effet pour vocation de stimuler le système neuroendocrinien, qui permet à l'organisme de libérer de la **mélatonine**, l'hormone du sommeil sécrétée par la glande pinéale (ou épiphyse), en réponse à l'absence de lumière.

Elle est synthétisée à partir d'un neurotransmetteur : la **sérotonine**.

La stimulation de la zone réflexe associée à l'intestin grêle permettra la libération de **sérotonine**, présente à 80% dans la muqueuse gastro-intestinale.

La **mélatonine** et la **sérotonine** jouent un rôle majeur dans la régulation des cycles du sommeil.

Les 5 séances auront lieu du 13 Février 2020 au 22 Juin 2020, essentiellement le jeudi, jour de repos de ma cliente.

Les outils utilisés :

- Le **tableau d'auto-évaluation du stress**, où C.P a évalué son état de stress avant et après chaque séance, sur une échelle de 1 (minimum) à 10 (maximum).
- Les **fiches STAI**, qui reflètent l'état psychique, le niveau d'anxiété et d'anxiété de C.P, avant et après la séance, et cela pour la première et 5^{ème} séance.
- Le **test de Ford**, un test sur l'insomnie en réponse au stress (*Centre du Sommeil et de la Vigilance Hôtel-Dieu, Paris*), qui révèle l'impact du stress de C.P sur la qualité de son sommeil. Il sera effectué lors de la première et dernière séance.

III – LES SÉANCES

SÉANCE 1 : jeudi 13/02/20

Protocole effectué: **Protocole de stimulation réflexe plantaire « Troubles mineurs du sommeil »**

La séance a lieu en début d'après-midi, à 14h, au sein de mon cabinet.

Utilisation des fiches STAI pour la première séance.

Niveau de stress / tension avant le soin : 5/10

Durant le soin, C.P est silencieuse tout du long et ferme les yeux.

Elle s'est assoupie dès la deuxième manœuvre du premier pied.

Niveau de stress / tension après le soin : 4/10

Suite à la séance, C.P me dit avoir prêté attention aux bruits extérieurs mais être tout de même détendue.

Elle a senti de la chaleur se répandre dans son corps et se sent « réchauffée ».

Elle notifie également que les pressions sont justes comme il faut, que c'était parfait.

Elle n'a plus de douleurs à son pied gauche, me dit même « être soulagée ».

Ainsi, les résultats obtenus peuvent laisser supposer qu'il y a eu un réel relâchement.

Les jours suivants : En rentrant du soin, de 19h30 à 20h, elle s'est endormie « comme une masse », profondément sur le canapé, chose qu'il ne lui était pas arrivée depuis longtemps. Cela l'a surprise ...

Les deux nuits qui ont suivi le soin, elle a moins bien dormi, son sommeil était un peu agité.

Mais depuis, elle me dit, je cite, « dormir pas trop mal ».

SÉANCE 2 : jeudi 05/03/20

Technique utilisée : **Protocole de stimulation réflexe plantaire « Troubles mineurs du sommeil »**

La séance a lieu en début d'après-midi, à 13h30, chez ma cliente, où j'installe ma table de massage dans sa chambre.

Elle prend toujours son demi cachet avant de dormir mais me dit se sentir moins fatiguée en journée. Elle n'a quasiment plus mal à son pied gauche.

Ses douleurs en bas du dos se sont réveillées et cela l'énerve, l'agace et la bloque pour certains gestes de son quotidien.

Je lui mets un coussin sous ses genoux afin de la soulager au niveau de ses lombaires.

Niveau de stress / tension avant le soin : 6/10

Durant le soin, C.P est moins dans la détente, et son ventre fait du bruit tout du long. Pas de « lâcher prise ».

Niveau de stress / tension après le soin : 4/10

Suite à la séance, C.P me dit avoir eu plus de mal à apprécier le soin.

Son dos la fait toujours souffrir mais que durant le soin, la position allongée ne l'a pas gêné.

Les jours suivants :

Elle me dit avoir eu une nuit agitée le soir même après le soin mais que les nuits suivantes ont été bénéfiques : elle dort peu, mais bien.

Elle sent que son sommeil est réparateur.

Le confinement lié à la crise sanitaire du COVID-19 nous oblige à suspendre les séances durant 2 mois et demi.

SÉANCE 3 : jeudi 20/05/20

Technique utilisée : **Protocole de stimulation réflexe plantaire « Troubles mineurs du sommeil »**

Nous reprenons les séances après un arrêt de plus de 2 mois lié à la situation de confinement.

La séance se déroule au domicile de C.P, à 17h, où j'installe ma table de massage dans sa chambre.

C.P n'est pas trop stressée du fait qu'elle travaille de la maison depuis 2 mois mais a toujours des tensions cette fois-ci dans le haut du dos, elle n'arrive pas à être complètement détendue. Il faut souligner le fait que C.P travaille assise toute la journée devant un écran d'ordinateur.

Son pied n'est plus gonflé mais peut parfois lui faire encore un peu mal.

Elle me fait part que durant la première semaine de télétravail chez elle, elle dormait vraiment très bien, plus longtemps, et pense avoir récupéré son capital sommeil manquant. Aujourd'hui, elle ne met plus de réveil pour se lever.

Pour la séance, je lui installe un coussin dans le bas du dos afin de soulager ses douleurs dorsales.

Niveau de stress / tension avant le soin : 4/10

Durant la séance, C.P est détendue et me dit avoir « failli dormir ».

Niveau de stress / tension après le soin : 1/10

C.P me dit avoir trouvé cette séance « au top ». Cela lui a fait beaucoup de bien et elle se sent détendue et légère.

Les jours suivants : Dans l'ensemble, C.P me confie qu'elle a un bon sommeil, elle dort toujours peu mais bien. Il lui arrive d'avoir encore parfois des petits soucis d'endormissement. Elle me raconte que cette semaine, il lui est arrivé 2 fois la même

chose : elle s'endort plus ou moins rapidement mais un élément perturbateur (bruit) la réveille et après elle n'arrive plus à se rendormir avant 1h – 1h30.

SÉANCE 4 : jeudi 04/06/20

Technique utilisée : **Protocole de stimulation réflexe plantaire « Troubles mineurs du sommeil »**

La séance a lieu à mon cabinet en début d'après-midi, à 14h.

C.P continue de travailler de chez elle, jusqu'à la fin du mois de juin et retournera au travail une semaine seulement en juillet et de même pour le mois d'août. Elle est ravie et vit cette situation très bien. Pour elle, cela signifie moins de stress, moins de pression et de fatigue.

C.P me confie qu'elle a toujours cette petite pointe de nervosité en elle, mais que cela fait partie d'elle.

Pour la séance, je lui installe un coussin dans le bas du dos afin de soulager ses douleurs dorsales.

Niveau de stress / tension avant le soin : 4/10

Durant le soin, C.P s'est détendue.

Niveau de stress / tension après le soin : 3/10

Elle me dit être complètement détendue et avoir eu, durant le soin, la sensation que son corps était ankylosé.

Les jours suivants :

C.P me dit être moins stressée et moins fatiguée. Elle dort mieux et fait parfois des nuits de 9 heures, chose qui ne lui arrivait plus depuis longtemps.

SÉANCE 5 : lundi 22/06/20

Technique utilisée : **Protocole de stimulation réflexe plantaire « Troubles mineurs du sommeil »**

La séance a lieu en début d'après-midi, à 14h, à mon cabinet.

Pour cette dernière séance, nous continuons de nouveau le protocole réflexe de relaxation plantaire.

Aujourd'hui, C.P n'est pas trop stressée, ni trop fatiguée.

Je lui installe toujours un coussin dans le creux des lombaires afin de soulager ses douleurs dorsales.

Niveau de stress / tension avant le soin : 4/10

Durant le soin, C.P est détendue et pense avoir été dans une ou deux phases d'endormissement. Il lui a semblait n'avoir plus été à l'écoute de ce que je faisais durant une bonne moitié du soin.

Niveau de stress / tension après le soin : 2/10

Ce fut un véritable moment de détente, de repos total rien que pour elle, comme lors de la première séance. Elle est ravie et détendue.

Les jours suivants :

C.P a très bien dormi les 4 nuits qui ont suivi la séance : elle me confie qu'elle a fait des nuits complètes et qu'elle s'est sentie en pleine forme le matin !

IV – LES RÉSULTATS

Dans le cadre d'un programme d'accompagnement, il est intéressant de proposer à la personne différentes techniques de mesure et d'auto-évaluation et graduation de son stress. Cette prise de conscience lui permet au fur à mesure de constater les bienfaits des séances sur son état général.

- **TABLEAU D'AUTO-ÉVALUATION DU STRESS**

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 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.

En début et fin de séance, j'ai demandé à C.P d'évaluer son stress sur une échelle de 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum ».

Voici une synthèse des notes données par C.P au cours des 5 séances :

Nom/prénom (initiales) : **C.P**

Sexe : **F**

Age : **53**

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10
1ère séance <u>Date : 13/02/20</u> <u>Protocole effectué :</u> Stimulation plantaire – Troubles mineurs du sommeil	5	3	4
2ème séance <u>Date : 05/03/20</u> <u>Protocole effectué :</u> Stimulation plantaire – Troubles mineurs du sommeil	6	3	4
3ème séance <u>Date : 20/05/20</u> <u>Protocole effectué :</u> Stimulation plantaire – Troubles mineurs du sommeil	4	4	1
4ème séance <u>Date : 04/06/20</u> <u>Protocole effectué :</u> Stimulation plantaire – Troubles mineurs du sommeil	4	3	3
5ème séance <u>Date : 22/06/20</u> <u>Protocole effectué :</u> Stimulation plantaire – Troubles mineurs du sommeil	4	3	2

Au vu du tableau d'auto-évaluation, on observe que le niveau de stress et tension a diminué au fur et à mesure des séances.

La répétition des soins renforce l'axe de récompense et diminue les sécrétions des hormones du stress et ainsi ne génèrent plus une sur-stimulation du système nerveux, essentiel dans les cycles veille/sommeil et les autres systèmes du corps.

• **FICHES STAI**

1^{ÈRE} SÉANCE

AVANT : **13/02/20**

APRÈS : **13/02/20**

STAI Forme Y-A ETAT

INITIALES C.P.				
SEXE : F AGE: 53	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT 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	

STAI Forme Y-A ETAT

INITIALES : C.P.				
SEXE : F AGE : 53	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT 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	

5^{ÈME} SÉANCE

AVANT : 22/06/20

APRÈS : 22/06/20

STAI Forme Y-A ETAT

INITIALES : C.P.				
SEXE : F AGE : 53	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT 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	

STAI Forme Y-A ETAT

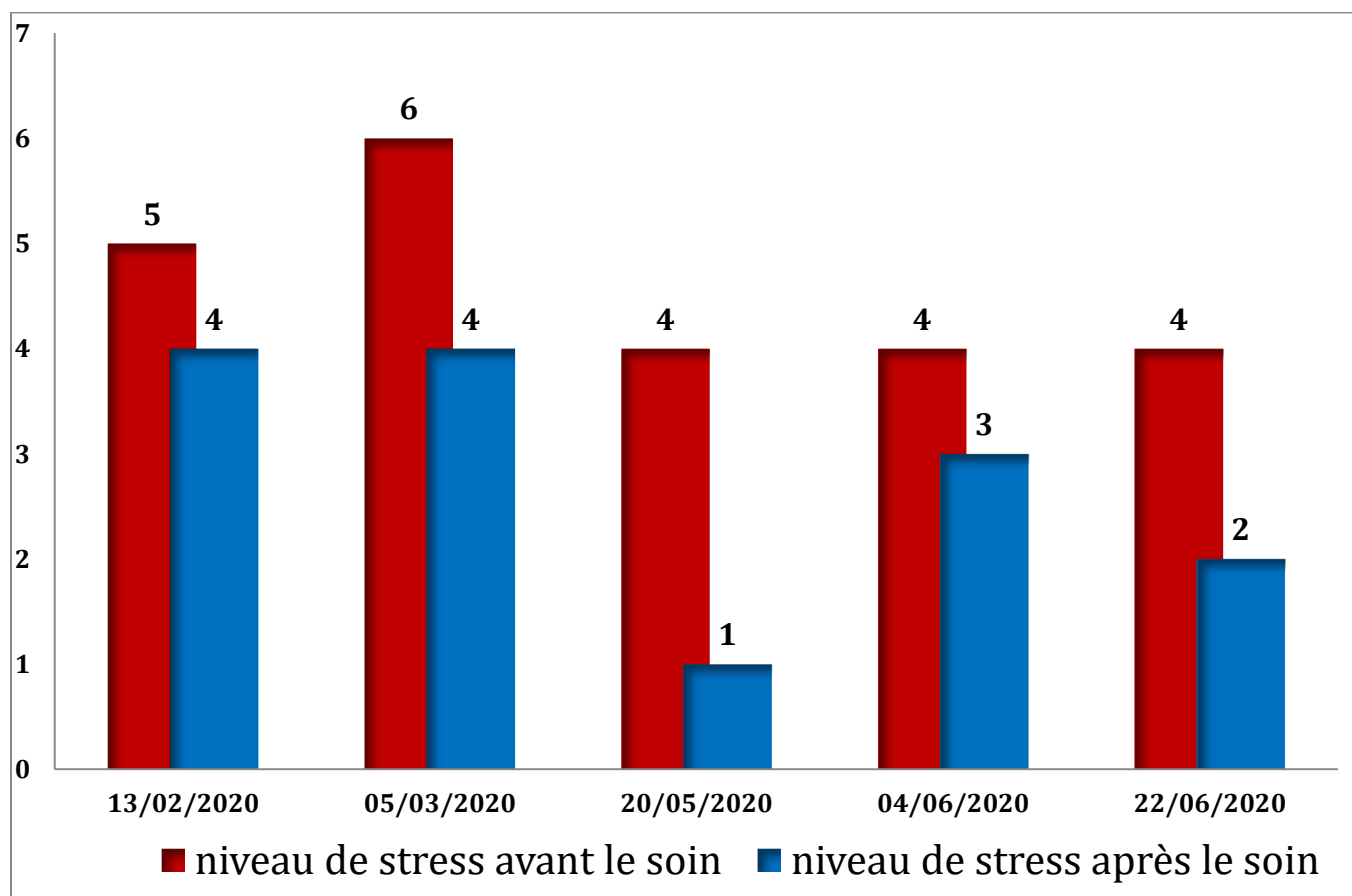
INITIALES : C.P.				
SEXE : F AGE : 53	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1- Je me sens calme				X
2- Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3- Je me sens tendu(e), crispé(e)	X			
4- Je me sens surmené(e)	X			
5- Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6- Je me sens ému(e), bouleversé(e), 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	

Cet outil de questionnement du sujet, lors de la 1^{ère} et 5^{ème} séance, permet de mettre en avant l'évolution du fonctionnement cognitif du cerveau de C.P.

Au regard de ces deux évaluations, on remarque l'amélioration du mieux-être de C.P : les réponses aux questions sont plus positives et précises après les séances, ce qui reflète une amélioration de son état d'esprit.

- **SYNTHÈSE DES DONNÉES**

GRAPHIQUE - EVALUATION DU STRESS RESSENTI



On peut observer un niveau de stress plus important à la 1^{ère} et 2^{ème} séance puis une baisse et stagnation aux 3 séances suivantes.

A la fin de chaque soin, un état de détente et de mieux-être est systématiquement constaté.

• **TEST DE FORD – CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE**
HÔTEL-DIEU, PARIS

TEST DE FORD – 1 ^{ÈRE} SÉANCE - C.P LE 13/02/20
--

Il s'agit d'un test sur l'insomnie en réponse au stress.

Pour répondre, entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

*Lorsque vous vous trouvez dans les situations suivantes, êtes-vous **enclin aux problèmes de sommeil** ? Répondez à toutes les questions, même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans les situations suivantes.*

1/ La veille d'une réunion importante ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

2/ Après une situation stressante pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

7/ Après une dispute ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

8/ Avant d'avoir à parler en public ?

- 4 Très enclin**
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

9/ La veille d'un départ en vacances ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

SCORE : 31/36

TEST DE FORD – 5ÈME SÉANCE - C.P LE 22/06/20
--

Il s'agit d'un test sur l'insomnie en réponse au stress.

Pour répondre, entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

*Lorsque vous vous trouvez dans les situations suivantes, êtes-vous **enclin aux problèmes de sommeil** ? Répondez à toutes les questions, même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans les situations suivantes.*

1/ La veille d'une réunion importante ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin**
- 1 Pas enclin

2/ Après une situation stressante pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin**
- 1 Pas enclin

5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin**
- 1 Pas enclin

6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin**
- 1 Pas enclin

7/ Après une dispute ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

8/ Avant d'avoir à parler en public ?

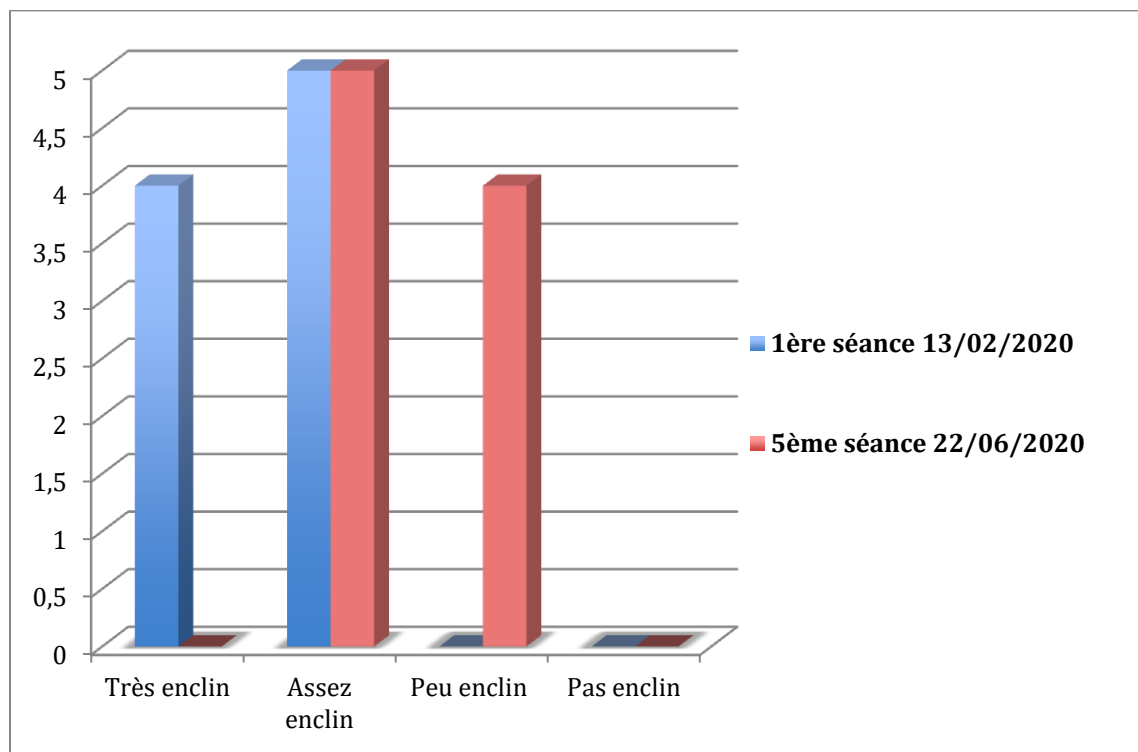
- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin**
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

9/ La veille d'un départ en vacances ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

SCORE : 23/36

Le test de Ford révèle l'impact négatif du stress de C.P sur la qualité de son sommeil, soit un score de 31 sur 36 lors de la première séance. Un score qui passe à 23 sur 36 lors de la dernière séance, ce qui laisse à penser que C.P a su à travers l'accompagnement de séances de stimulation réflexe plantaire améliorer la gestion de son stress et de ce fait rendre meilleur son sommeil.



- **FORCES ET FAIBLESSES DE L'ETUDE**

En prenant en compte les observations des 5 séances, on constate que le protocole mis en place a eu des effets positifs et durables sur les troubles du sommeil de C.P en améliorant la phase d'endormissement, et la durée du sommeil a engendré une baisse de la fatigue physique.

Aujourd'hui, C.P est consciente que son corps réagit à une perception d'éléments comme stressants et qu'elle doit veiller à détendre son corps et son esprit afin d'améliorer la qualité de son sommeil.

Elle souhaite faire une pause jusqu'à septembre pour voir si les congés et l'été lui permettront de mettre en place une détente personnelle et revenir par la suite au cabinet.

En revanche, C.P poursuit toujours son traitement DONORMYL qui lui apporte également une sécurité pour ses troubles de sommeil.

V – CONCLUSION

Cette étude, dans le cadre de troubles mineurs du sommeil, démontre les bienfaits des stimulations réflexes plantaires.

Le sujet utilisé pour ce cas pratique souffre depuis son enfance de troubles de sommeil et d'insomnies : c'est un trouble dit fonctionnel dû au stress.

Un protocole spécifique lui a été proposé afin de lui permettre de retrouver des cycles veille-sommeil plus réguliers.

Une base de 5 séances sur le même travail indique relativement bien une évolution positive des symptômes, diminution des tensions, retour des cycles du sommeil plus longs et réparateurs.

En conclusion, on peut dire qu'une régularité et une répétition des séances de réflexologie permettent une diminution des désagréments engendrés par le stress et une amélioration de la qualité de vie en diminuant l'axe de vigilance (axe du stress) et en développant l'axe de récompense.

Les séances dédiées au protocole technique réflexe de stimulation plantaire « troubles mineurs du sommeil » ont permis une régulation des hormones du stress (adrénaline, noradrénaline, cortisol), et de favoriser la production des hormones du bien-être et du sommeil (endorphine, dopamine, sérotonine, mélatonine). De permettre un réajustement du système nerveux autonome, en inhibant le système nerveux sympathique et en stimulant le système parasympathique favorisant ainsi la qualité et régularité du sommeil de C.P.

Je tiens à remercier C.P de m'avoir permis de réaliser ce cas d'étude.

VI – BIBLIOGRAPHIE ET RÉFÉRENCES

« Réflexologie pour la forme et le bien-être », Ed. Vie, 2014 – Elisabeth BRETON

« Gestion du Stress » - support de cours (Centre de Formation Elisabeth BRETON)

<https://solidariteessante.gouv.fr>

<https://www.filsantejeunes.com/les-stades-du-sommeil-2-5411>