

Nom : CHOLLEY

Promotion Année : 2020

Prénom : Marion

Date : 10/11/2020

Centre de formation : Les Sens du Bien-être, Troyes en partenariat avec le Centre de formation Elisabeth Breton

Formatrice : Elisabeth Breton

## Etude observationnelle

*« Bénéfices de la réflexologie plantaire sur le stress et la conscience corporelle chez une étudiante en danse »*

## TABLE DES MATIERES

---

Introduction .....	1
Le stress.....	1
Présentation du sujet.....	2
Objectifs de l'étude .....	3
Méthode d'accompagnement.....	3
La relaxation réflexe.....	3
La stimulation réflexe.....	4
Organisation des séances.....	5
Déroulement de l'accompagnement.....	6
1 <sup>ère</sup> séance le 21/07/2020 .....	6
2 <sup>ème</sup> séance le 05/08/2020 .....	6
3 <sup>ème</sup> séance le 08/09/2020 .....	7
4 <sup>ème</sup> séance le 06/10/2020 : .....	8
5 <sup>ème</sup> séance, le 29/10/2020 .....	9
Résultats .....	10
La fiche d'auto-évaluation du stress/tension avant et après les soins.....	10
Les fiches STAI FORME Y-A.....	12
Le questionnaire HAD.....	17
Questionnaire de fin d'accompagnement .....	19
Conclusion.....	20
Bibliographie.....	20

## INTRODUCTION

---

### LE STRESS

---

Le stress définit une réaction d'adaptation de l'organisme face à des agents stressants physiques et/ou psychiques, les stressants. Le terme stress désigne à la fois l'agent responsable, la réaction et l'état dans lequel se trouve l'individu. Le stress mobilise à la fois le système nerveux et le système endocrinien et les réactions qu'il engendre prennent source dans le cerveau.

D'après le physicien et endocrinologue Hans Selye, il existe 3 phases d'adaptation au stress :

- La phase d'alarme. Le corps se met en alerte face à un agent stressant, l'épinéphrine est libérée dans l'organisme, le tonus musculaire augmente, les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent afin de procurer les apports nécessaires aux muscles dans la fuite ou dans la lutte.
- La phase de résistance. Si le stress persiste, le corps entre alors en phase de résistance afin de protéger l'organisme d'une surchauffe. Le cortisol est libéré, il vient stimuler l'augmentation du glucose sanguin et calmer l'emballement physiologique de la phase d'alarme afin de restaurer l'équilibre corporel. Ce mécanisme permet de rester dans un état de vigilance dans la durée, jusqu'à épuisement des ressources de l'individu. Lors de cette phase, des troubles fonctionnels, c'est-à-dire un ensemble de symptômes qui n'ont pas de cause médicale, peuvent survenir. L'individu peut alors sentir de la fatigue, des maux de tête, des maux d'estomac, des difficultés à s'endormir, à se concentrer...
- La phase d'épuisement. Lors d'un stress chronique, l'individu entre dans un épuisement psychique et somatique, il y a un excès de sécrétion hormonale, le système nerveux ne parvient plus à réguler les mécanismes physiologiques. Le cortisol, à trop haut taux devient nocif pour certains organes, des pathologies lourdes peuvent apparaître, infarctus, hypertension artérielle, burn-out...

Le monde artistique, et chorégraphique en particulier, engendre beaucoup de stress chez les personnes qui décident d'y faire carrière. Afin de pouvoir se nourrir, se loger et donc de répondre aux besoins primaires, l'artiste doit trouver des projets qui lui donneront des cachets. Il faut être choisi parmi des dizaines, voire parfois des centaines de candidats, que l'on juge sur leur technique mais aussi sur leur présence. Une fois ce choix subjectif fait, les danseurs doivent participer à la création du spectacle, faire des répétitions, qui ne sont, la plupart du temps, non rémunérées, s'entraîner afin de garder la forme, chercher les prochains projets qui pourront les faire travailler et faire attention à ne pas se blesser.

Les danseurs doivent donc constamment s'adapter à leur environnement. Ils sont des intermittents du spectacle, ils ont donc une situation précaire, alternant travail et chômage qui ne leur garantit pas de stabilité et un avenir incertain. Même après avoir trouvé un projet, la durabilité de ce dernier n'est pas certaine et dépend des critiques et du nombre de salles disponibles à les accueillir. Enfin, rien ne les protège d'une éventuelle blessure qui pourrait les mettre en arrêt pour quelques temps ou définitivement.

Toutes ces étapes dans la vie d'un danseur, sont sources de stress et recommencent jusqu'à sa retraite. En outre, avant même de se lancer en tant que professionnel, les artistes subissent la pression et le stress que les écoles leur imposent. C'est le cas de JN.

## PRESENTATION DU SUJET

---

Âgée de 22 ans, JN danse depuis toute petite au conservatoire de Lille. Après y avoir été acceptée difficilement, elle suit les cours de danse contemporaine et de danse classique pendant plusieurs années. Sous la pression des professeurs qui la rabaisaient, elle arrête le classique pour s'épanouir dans le contemporain. Cependant, arrivée dans les cycles supérieurs, un favoritisme se fait sentir envers certains élèves, délassant les autres.

Après une licence Arts Parcours Etudes en danse, JN se dirige vers le master associé. Les premiers mois se déroulent avec des phases de doutes et d'épanouissement, puis le confinement lié au coronavirus arrête cet engouement et entraîne un rejet total pour le monde chorégraphique en général.

Le 27 juillet 2020, JN me demande une séance de réflexologie plantaire. Elle m'explique qu'elle est très angoissée et stressée, ce qui a un impact sur sa vie quotidienne ; elle est souvent envahie par ses émotions, en particulier des pleurs ou de la colère. N'ayant plus envie de finir son master, mais voyant ses amis avancer, elle a le sentiment de ne pas être utile car elle ne trouve pas sa voie. Elle m'avoue se rabaisser par rapport aux autres.

Outre cette décision d'arrêter son master, JN m'exprime son rejet total du passé en général mais aussi tous les mots qui ont un rapport avec la danse et les études en danse.

Enfin, l'arrêt de la pratique artistique a engendré chez JN une prise de poids mais elle ressent également des ballonnements et des douleurs au ventre jusque-là inconnus.

## OBJECTIFS DE L'ETUDE

---

L'objectif de cette étude va être d'observer :

- Quels bénéfices la réflexologie peut apporter à une personne stressée et angoissée
- Comment la réflexologie peut servir d'accompagnement dans la gestion du stress
- Comment les massages réflexes peuvent augmenter la conscience corporelle du sujet

Afin de pouvoir répondre à ces objectifs, des séances de relaxation réflexe plantaire ainsi que des séances de stimulation réflexe plantaire vont être mises en place.

## METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

---

### LA RELAXATION REFLEXE

---

Le protocole de relaxation réflexe induit une détente cérébrale et corporelle. Grâce à différentes manœuvres, le soin relaxant réflexe aide à drainer le tissu musculaire en ayant une action sur les quatre couches musculaires plantaire, les muscles courts dorsaux ainsi que les muscles longs de la jambe se terminant sur le pied. Le soin permet donc d'éliminer l'acide lactique qui peut se loger dans les tissus et provoquer des crampes, des douleurs et de la fatigue musculaire.

Le soin permet également de relancer la microcirculation plantaire, d'améliorer la circulation sanguine en dilatant les canaux et d'améliorer le conduit des influx nerveux en animant des récepteurs et des émetteurs sensitifs et en réveiller les capteurs sensoriels cutanés des pieds.

Enfin le soin travaille sur la lymphe afin que les toxines logées dans le corps puissent être éliminées.

Ainsi le protocole de relaxation réflexe aide à gérer le stress grâce à une action sur le système nerveux. A l'aide de mouvements répétés, cadencés et lents, le réflexologue induit le sujet dans sa zone de confort et contribue ainsi à baisser son axe de vigilance. Il travaille ainsi sur le système nerveux central et périphérique et amène le sujet vers des ondes cérébrales alpha qui caractérisent un état de conscience apaisé.

Ces détentes cérébrales et corporelles vont permettre une meilleure disponibilité et réceptivité du client pour la stimulation réflexe.

## LA STIMULATION REFLEXE

---

La réflexologie repose sur le postulat que chaque partie du corps, chaque organe, chaque fonction physiologique correspondraient à une zone, à un point précis, projetés sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.

Il existe trois techniques réflexes de stimulation. La technique réflexe périostée est utilisée sur la zone des orteils et sur les bords osseux interne et externe du pied. Elle permet de drainer, relaxer et stimuler les structures osseuses, articulaires, ligamentaires et tendineuses. Cette technique aura une action sur les zones réflexes en lien avec le système neuro-musculo-squelettique. La technique réflexe du tissu conjonctif est utilisée sur la voûte plantaire et sur le fascia plantaire. Elle permet de drainer, relaxer et stimuler les tissus conjonctifs et les tissus musculaires. Elle aura une action sur les zones réflexes en lien avec les tissus conjonctifs des viscères du thorax, de l'abdomen et du diaphragme. La technique réflexe viscéraux-cutanées est utilisée sur la zone du gros orteil, de la voûte plantaire et du talon. Elle permet de drainer, relaxer et stimuler les points réflexes en lien avec les plexus neurovégétatifs, la thyroïde, le diaphragme et en lien avec les viscères.

En utilisant ces techniques réflexes de stimulation, le réflexologue va transmettre des stimulus qui seront perçus par le système nerveux central et périphérique et transformés en influx nerveux. Grâce aux séances de relaxation réflexe, le système nerveux central et périphérique est disponible à recevoir ces influx nerveux. Les ondes cérébrales se situant dans les ondes alpha, les influx nerveux sont transmis au système neurovégétatif.

Le système neurovégétatif contrôle le fonctionnement des organes internes, la température corporelle, les sécrétions, la reproduction, la respiration et enfin l'homéostasie du corps. Le système neurovégétatif se divise en deux composantes : Le système neurovégétatif sympathique et le système neurovégétatif parasympathique. Ces deux systèmes vont avoir des effets opposés sur les organes qu'ils innervent, le premier produit de l'énergie et accélère les fonctions physiologiques pendant que le second régénère le métabolisme et le ralentit. A l'aide des influx nerveux transmis par la stimulation des zones réflexes, le système neurovégétatif envoie des informations aux organes correspondant pour rétablir l'équilibre du métabolisme et relancer le potentiel vital fonctionnel du corps.

## ORGANISATION DES SEANCES

---

Afin d'accompagner JN dans la gestion de son stress, nous décidons de pratiquer les séances à son domicile et de les espacer toutes les deux semaines. À la suite de quelques contretemps, certaines séances ont été séparées d'un mois.

L'accompagnement a débuté le 21 juillet et s'est terminé le 29 octobre. Nous avons effectué 5 séances au total. La troisième séance s'est effectuée à mon domicile.

1<sup>ère</sup> séance : 21/07/2020

2<sup>ème</sup> séance : 05/08/2020

3<sup>ème</sup> séance : 08/09/2020

4<sup>ème</sup> séance : 06/10/2020

5<sup>ème</sup> séance : 29/10/2020

Pour cet accompagnement, j'ai décidé de me servir de diverses échelles.

J'ai demandé à JN de remplir à chaque séance le tableau de satisfaction. Ainsi le sujet a pu évaluer son stress avant et après chaque soin, constater les résultats obtenus et revenir sur les sensations ressenties pendant le soin.

J'ai également demandé à JN de remplir à la 1<sup>ère</sup> et à la dernière séance la fiche STAI Forme Y-A ETAT afin d'évaluer son niveau d'anxiété avant et après les séances mais aussi au début et à la fin de l'accompagnement.

A la deuxième séance, j'ai fait remplir le questionnaire HAD pour évaluer également le niveau d'anxiété de JN.

Enfin j'ai pu évaluer l'efficacité de l'accompagnement grâce au questionnaire final.

## DEROULEMENT DE L'ACCOMPAGNEMENT

---

### 1<sup>ERE</sup> SEANCE LE 21/07/2020

---

Cette première séance a lieu dans l'appartement de JN. Elle ne ressent pas de douleur en particulier, exceptés des ballonnements au ventre. Comme expliqué dans la 1<sup>ère</sup> partie, elle passe beaucoup de temps à réfléchir et dit rejeter son passé artistique.

Après un bilan sur son état de santé, le sujet ne présente pas de contre-indications à la pratique de la réflexologie.

Je lui fais remplir le tableau d'auto-évaluation de la tension et la fiche STAI FORME Y-A ETAT « Avant le soin ». Nous décidons de pratiquer les séances dans sa chambre, seul lieu où elle peut s'allonger confortablement. Une fois installée et recouverte d'une couverture, je commence la séance.

Pour cette séance, le protocole appliqué est celui de la relaxation réflexe plantaire. La séance durera 45min.

Après le soin, le sujet se sent bien. Elle m'avoue avoir été "hyper tendue" au début de la séance car elle voulait trop se détendre, mais au fur et à mesure elle est entrée dans un "demi-sommeil". Elle finit par me dire qu'elle avait ressenti un trop plein d'émotion et une envie de pleurer à la suite d'un relâchement. J'ai remarqué que ses pieds étaient tendus et n'avaient pas une grande mobilité au niveau de la cheville.

Je propose à JN de boire un verre d'eau et je lui fais remplir la fiche STAI FORME Y-A ETAT « Après le soin » ainsi que la fin du questionnaire d'auto-évaluation.

Nous prenons rendez-vous pour la deuxième séance le 5 août 2020.

### 2<sup>EME</sup> SEANCE LE 05/08/2020

---

Cette fois-ci encore je retrouve JN chez elle. Elle m'explique qu'elle se sent mieux que la dernière fois, elle ressent moins de stress et de « boule au ventre. »

Elle a commencé à s'inscrire à la piscine afin de pratiquer plus de sport et de perdre du poids. La pression familiale est également moins présente. Cependant elle évoque toujours un sentiment de culpabilité vis à vis de ces amis qu'elle ne contacte pas assez. Elle me dit continuer de prendre les choses trop à cœur et éprouver les émotions multipliées par quatre.

Le sujet ne présente pas de contre-indications à la pratique de la réflexologie

Je lui fais remplir le tableau d'auto-évaluation de la tension ainsi que le questionnaire HAD.

J'installe ensuite le sujet confortablement dans sa chambre, la recouvre d'une couverture et commence le soin. Pour cette séance, le protocole appliqué est celui de la relaxation réflexe plantaire et durera 45min.

Après la séance, le sujet se dit extrêmement détendue avec une sensation de fourmillement dans tout le corps. Elle dit avoir retrouvé le même état second de la dernière fois mais avec une sensation de nouveauté dans les manœuvres que j'ai effectué notamment au niveau des malléoles.

Je propose un verre d'eau à JN et lui fais remplir la fin du questionnaire d'auto-évaluation.

Nous prévoyons de nous revoir 15 jours après.

---

### 3<sup>EME</sup> SEANCE LE 08/09/2020

---

Du fait des vacances, cette troisième séance a pu avoir lieu environ un mois après la séance précédente. J'ai proposé cette fois-ci à JN de me retrouver dans mon appartement afin de limiter les bruits aux alentours. JN m'explique qu'elle a un mal de tête depuis presque quatre jours et se sent fatiguée. Elle ressent des blocages au niveau de la nuque et des changements d'humeur. Enfin, elle réfléchit beaucoup à ce qu'elle va faire durant cette année. JN a également pris rendez-vous avec une psychologue afin de parler de ce qu'elle ressent.

Le sujet ne présente pas de contre-indications à la pratique de la réflexologie.

Je lui fais remplir le tableau d'auto-évaluation de la tension. J'installe confortablement le sujet sur la table de massage, la recouvre d'une couverture et commence le soin. JN ayant reçu plusieurs séances de relaxation réflexe, le protocole appliqué est le protocole de stimulation Tension nerveuse et Surmenage. Le soin durera 50min.

Après le soin le sujet m'explique que son mal de tête ne partait pas, mais que « grâce à la séance c'était comme si la pression, le poids partaient, s'évaporaient ». Elle affirme réussir à de plus en plus se détendre et a ressenti des fourmillements au niveau de la tête et une libération au niveau de l'estomac.

Aux dires de JN, je peux faire l'hypothèse que son mal de tête pouvait être provoqué par des ondes cérébrales trop élevées. À la suite du soin, ces ondes cérébrales seront redescendues dans les ondes alpha, les ondes de la détente, la douleur à la tête de JN est donc partie.

Lors de ce soin, j'ai trouvé le tissu conjonctif plantaire du sujet détendu et accueillant, j'ai donc pu appliquer un protocole de stimulation réflexe.

Je propose un verre d'eau au sujet et lui fais remplir la fin du questionnaire d'auto-évaluation de la tension. Nous réussissons à placer la prochaine séance un mois plus tard.

Pour des raisons pratiques, je retrouve JN dans son appartement. J'apprends qu'elle a repris quelques cours à l'université afin de valider son master 1 et qu'elle s'est inscrite dans une formation à distance de secrétaire médicale. JN s'est également inscrite à des cours de danse africaine. Elle me dit ne plus se sentir stressée, elle commence à relativiser face aux événements qui lui engendraient du stress et ressent moins de culpabilité. Sa nouvelle formation lui permet aussi de trouver la voie dans laquelle elle veut se projeter. Elle m'affirme ne pas avoir eu de migraines ou de douleurs au ventre depuis plusieurs semaines. Elle commence à réfléchir à des moyens de prévenir ses états de stress, je lui fais part de la théorie de la double évaluation cognitive de Lazarus et Folkman.

Le sujet ne présente pas de contre-indications à la pratique de la réflexologie.

Je lui fais remplir le tableau d'auto-évaluation de la tension.

J'installe le sujet confortablement dans sa chambre, la recouvre d'une couverture et commence le soin. A la demande de JN, je mets en fond sonore une musique relaxante.

Afin de continuer l'accompagnement dans la gestion et la prévention du stress j'applique le protocole de stimulation Tension nerveuse et Surmenage. Le soin durera 45min, il me permettra d'entretenir le potentiel d'action réflexe de JN et de prévenir son stress.

Après le soin, le sujet m'explique qu'elle n'a pas réussi à lâcher prise lors de la première partie du soin. En effet, une musique de détente a été diffusée mais à la suite d'un problème technique elle s'est arrêtée et ce n'est seulement une fois la musique coupée que le sujet a réussi à lâcher prise. Elle m'explique également avoir ressenti beaucoup plus de sensations par rapport à la séance passée, comme des fourmillements au niveau de la tête et des mains, mais aussi un ralentissement au niveau de son cœur et de sa respiration. Le sujet a aussi évoqué une sensation au niveau de son diaphragme et une détente au fur et à mesure du soin.

Je propose un verre d'eau au sujet et je lui fais remplir la fin du questionnaire d'auto-évaluation de tension. Nous prévoyons la dernière séance le 29/10/2020

Pour cette dernière séance je retrouve JN dans son appartement. Elle m'explique qu'elle continue les démarches administratives afin de faire la formation de secrétaire médicale. Elle ne ressent plus de douleur au ventre ni de migraine, seulement un sommeil un peu plus agité. Elle se trouve légèrement plus stressée car un nouveau confinement est mis en place le soir même pour lutter contre la COVID 19. Elle veut donc retrouver sa famille pour dire au revoir avant de se confiner avec son ami.

Le sujet ne présente pas de contre-indications à la pratique de la réflexologie.

Je lui fais remplir le tableau d'auto-évaluation du stress, la fiche STAI FORME Y-A « avant le soin » et le questionnaire HAD.

J'installe JN confortablement dans sa chambre et la recouvre d'une couverture. Il n'y aura pas de musique.

Le sujet ayant reçu plusieurs séances de stimulation réflexe, je décide d'appliquer le protocole de stimulation, troubles mineurs de sommeil. Cette séance durera 50 min.

Après le soin, le sujet m'explique qu'elle a réussi à se détendre totalement, beaucoup plus par rapport aux autres séances. Elle s'est sentie complètement relâchée, sans aucune sensation de tension. Elle a aussi remarqué que sa respiration changeait d'un coup et devenait plus profonde. Elle a également ressenti des fourmillements au niveau de la tête.

J'ai noté que JN avait fermé les yeux dès le début de la séance. La détente musculaire au niveau de ses pieds était déjà présente, le tissu conjonctif détendu et réceptif. Ainsi j'ai pu ressentir des tensions au niveau du gros orteil droit principalement, et au niveau des zones réflexes en lien avec les membres supérieurs et inférieurs pendant la technique périostée. Ces tensions ont été ressentie par JN également au niveau du pied.

Je propose un verre d'eau à JN et lui fais remplir la fin du questionnaire d'auto-évaluation de tension, la fiche STAI FORME Y-A « Après le soin » et pour finir le questionnaire sur l'accompagnement.

JN m'informe qu'elle souhaite continuer les séances de réflexologie car elles lui ont permis de se détendre et de mieux gérer son stress.

## RESULTATS

### LA FICHE D'AUTO-EVALUATION DU STRESS/TENSION AVANT ET APRES LES SOINS.

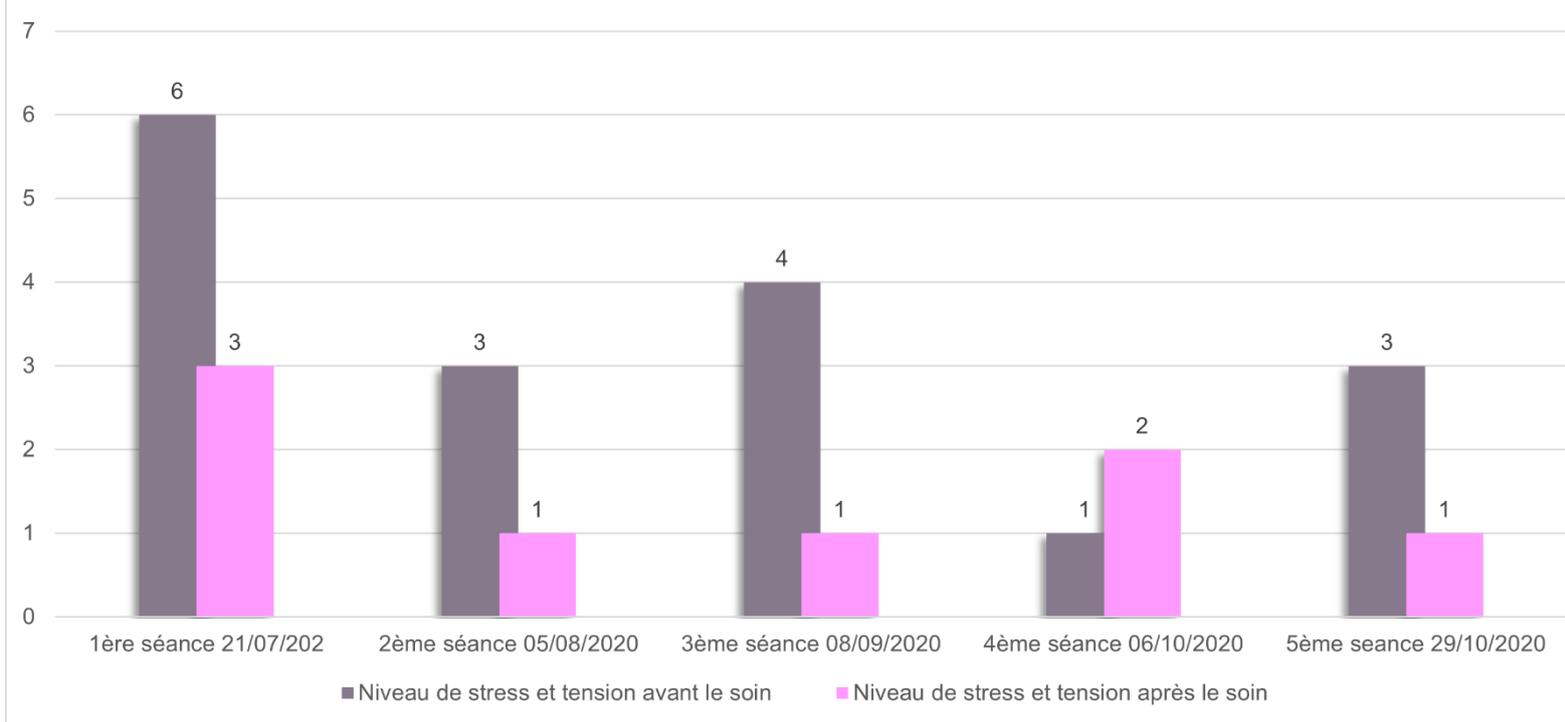
Initiales : JN

Sexe : F

Age 22

L'efficacité des soins de Relaxation et/ou de réflexologie	Niveau du stress/tension Etat Avant soin *De 1 à 10	Résultat du soin	Niveau du stress/tension Etat Après soin *De 1 à 10
1ère séance 21/07/2020 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	6	Excellent	3
2ème séance 05/08/2020 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	3	Excellent	1
3ème séance 08/09/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire Tension nerveuse et surmenage	4	Excellent	1
4ème séance 06/10/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire Tension nerveuse et surmenage	1	Excellent	2
5ème séance 29/10/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire Troubles mineurs du sommeil	3	Excellent	1

Graphique d'auto-évaluation du niveau de stress



Grâce à ce graphique nous pouvons constater que les séances de relaxation réflexes et de stimulation réflexes ont eu un effet bénéfique sur le niveau de stress et tension de JN.

Nous pouvons également remarquer une légère augmentation entre la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> séance, le niveau de stress et tension évoluant de 3 à 4 entre ces deux séances. Cette augmentation est dû au palier d'adaptation. En effet le corps reçoit de nouvelles informations, il doit donc s'adapter à ces changements.

La légère augmentation du niveau de stress et tension pendant la 4<sup>ème</sup> séance a pu s'expliquer par la présence d'une musique.

Enfin, la 5<sup>ème</sup> séance s'est déroulée juste avant un reconfinement, JN se trouvait alors plus stressée que les jours précédents.

Finalement, le niveau de stress et de tension de JN a diminué de plus de moitié lors de cet accompagnement.

LES FICHES STAI FORME Y-A

1<sup>ère</sup> séance AVANT le soin

Initiales : JN

Sexe : F

Age : 22

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Je me sens calme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tendu(e), crispé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens surmené(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens content(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens effrayé(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens à mon aise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sens que j'ai confiance en moi	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens indécis(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis décontracté(e), détendu(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis satisfait(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

1<sup>ère</sup> séance APRES le soin

Initiales : JN

Sexe : F

Age : 22

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Je me sens calme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tendu(e), crispé(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens surmené(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens content(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens effrayé(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens à mon aise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je sens que j'ai confiance en moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai la frousse, la trouille ( j'ai peur)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens indécis(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis décontracté(e), détendu(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis satisfait(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

5<sup>ème</sup> séance AVANT le soin

Initiales : JN

Sexe : F

Age : 22

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Je me sens calme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens tendu(e), crispé(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens surmené(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens content(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens effrayé(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens à mon aise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sens que j'ai confiance en moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens indécis(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis décontracté(e), détendu(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je suis satisfait(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

5<sup>ème</sup> séance APRES le soin

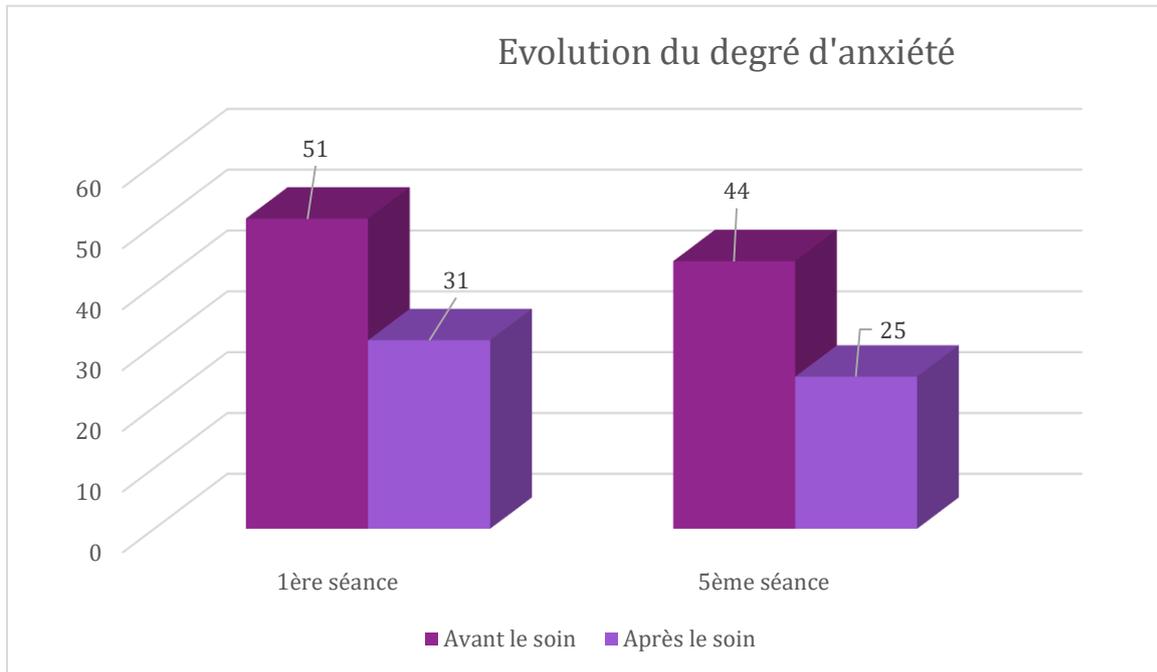
Initiales : JN

Sexe : F

Age : 22

	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Je me sens calme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens tendu(e), crispé(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens surmené(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens content(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens effrayé(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens à mon aise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je sens que j'ai confiance en moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai la frousse, la trouille ( j'ai peur)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens indécis(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis décontracté(e), détendu(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je suis satisfait(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je suis inquiet, soucieux (Inquiète, soucieuse)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Ces fiches ont été complétées avant et après les soins de la 1<sup>ère</sup> et 5<sup>ème</sup> séance. Nous pouvons remarquer une évolution dans les réponses de JN, celles-ci devenant de plus en plus claires et tranchées.



A l'aide de ce graphique, nous pouvons constater une baisse du degré d'anxiété de JN entre la 1<sup>ère</sup> et la 5<sup>ème</sup> séance et après les soins. En effet, au début de la première séance JN se situait dans un degré moyen d'anxiété, après le soin son niveau d'anxiété était très faible. De même lors de la 5<sup>ème</sup> séance, le degré d'anxiété a évolué de faible à très faible après le soin.

Enfin, un dernier outil m'a permis d'évaluer le degré d'anxiété du sujet, le questionnaire HAD.

LE QUESTIONNAIRE HAD

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

Total A : 10

Total D : 5

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

Total A : 9

Total D : 3

A l'aide de ce questionnaire j'ai pu conclure que le sujet n'était pas déprimé mais anxieux. Nous pouvons remarquer une légère diminution du score de l'anxiété, de 10 à 9.

## QUESTIONNAIRE DE FIN D'ACCOMPAGNEMENT

Pour finir j'ai fait compléter le questionnaire de fin d'accompagnement afin de constater l'efficacité des protocoles et l'évolution de l'état du sujet.

### Questionnaire :

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 5 APRES (l'état actuel, maintenant) 1

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

A l'aide de ces différentes échelles nous pouvons remarquer que les niveaux d'anxiété, de stress et de tension de JN ont diminué. Ces questionnaires nous permettent de mettre en avant cette évolution. Il serait néanmoins judicieux de noter qu'ils peuvent être interprétés différemment par une même personne en fonction du contexte et des événements qui ont lieu au moment où le questionnaire est complété. Ainsi, lors de la 5<sup>ème</sup> séance, JN a évalué son stress à « 3 », chiffre qui aurait été vu à la baisse si un reconfinement n'avait pas été installé le soir même. C'est également une réflexion de JN à propos du questionnaire HAD.

Malgré un manque de régularité dans les séances, les protocoles de relaxation réflexe et de stimulation réflexe ont montré une efficacité sur la gestion du stress. La réflexologie plantaire permet donc d'accompagner le sujet dans sa gestion du stress et d'être un premier apport dans une prise en charge personnelle. JN ayant par la suite entamé des démarches pour commencer une nouvelle formation ainsi qu'un accompagnement psychologique.

## CONCLUSION

---

Les objectifs de cette étude étaient d'observer quels bénéfices la réflexologie peut apporter à une personne stressée et angoissée, comment la réflexologie peut servir d'accompagnement dans la gestion du stress et comment les massages réflexes peuvent augmenter la conscience corporelle du sujet.

L'accompagnement par la réflexologie a permis à JN de diminuer son degré de stress, de tension et d'anxiété. Ce premier apport de la réflexologie dans la prise en charge personnelle a permis au sujet d'entamer d'autres démarches dans sa vie personnelle. Il a également amené des réflexions sur les outils de la gestion du stress au quotidien, à utiliser en complément des séances de réflexologie.

Enfin, j'ai pu remarquer que le discours de JN après les soins évoluait. Ainsi ses observations sur le ressenti corporel devenaient de plus en plus précises. Lors des premières séances, JN était plutôt vague et parlait de détente globale, au fur et à mesure, le discours s'est précisé sur des zones puis des muscles et des organes. En outre, la perception au niveau des pieds s'est également développée, JN étant capable de ressentir les zones de tension à la 5<sup>ème</sup> séance.

Je remercie JN d'avoir participé à cette étude observationnelle et de m'avoir donné son consentement à la rédaction et diffusion de cette étude.

## BIBLIOGRAPHIE

---

Supports de cours Elisabeth Breton

Supports de cours de licence, « histoire de la danse » Marie Glon