

**Nom : BARC**

**Promotion Année : 2019/2020**

**Prénom : Stéphanie**

**Date : 10/11/2020**

**Centre de formation : Sophro-Reflex de Caroline Benko**

**Formatrice : Elisabeth Breton**

## ETUDE OBSERVATIONNELLE EN REFLEXOLOGIE

« L'apport des techniques réflexes de stimulation plantaire sur un  
personnel soignant face au stress et à l'anxiété »

# SOMMAIRE

1. INTRODUCTION : Présentation de la personne	p 3
2. DEFINITIONS : stress	p 4
nervosité	p 5
anxiété	p 5
réflexologie	p 5
3. DEROULEMENT DES SEANCES	p 6 à 9
4. RESULTATS : Echelles et tableaux	p 10 à 15
5. CONCLUSION	p 16
6. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	p 16

## **1. INTRODUCTION :** Présentation de la personne

Mme E. 39 ans, en couple depuis 14 ans, pas d'enfant. Elle fume au minimum 15 cigarettes par jour depuis l'adolescence.

Elle travaille en M.A.S. (structure pour adulte en situation de handicap lourd) depuis 4 ans. Elle est en formation A.M.P. (aide-médico-psychologique), pour accompagner les personnes qui en ont besoin, sur tous les actes de la vie quotidienne.

Elle ne prend pas de temps pour elle, elle « ne sait pas faire ». Elle n'a jamais fait appel à des praticiens que ce soit pour des massages ou pour un suivi quelconque. Elle a une appréhension concernant le touché, elle a un rapport au corps compliqué depuis l'enfance.

Elle a beaucoup de mal à accepter de ne pas contrôler la situation et les conséquences. Elle se définit elle-même comme étant une personne nerveuse et anxieuse qui réfléchit trop. Elle a des difficultés d'endormissement avec des réveils nocturnes fréquents. Elle dort très peu depuis de nombreuses années. Elle ne prend pas de traitement, elle est « anti-médicament ».

Elle a des douleurs : - dans le genou droit. Les douleurs sont accentuées lorsqu'elle fait trop d'exercices (monter les escaliers par exemple).

- des douleurs aux épaules et dans le bas du dos, surtout lorsqu'elle est extrêmement stressée et tendue, par des problèmes au travail.

Le confinement (suite au COVID 19) a été compliqué. En effet, elle a travaillé 12 heures par jour pendant 3 mois, avec des remplaçants, elle devait penser à tout. Elle devait gérer complètement les troubles du comportement des résidents (résidents atteints de T.S.A.). Tout cela a amplifié sa fatigue physique et mentale. La pression mise par la direction comme par elle-même était forte.

Elle a eu un mois de vacances du 4 juillet au 3 août. « Cela n'a pas été suffisant », elle a commencé à se sentir mieux et moins fatiguée dans le courant de la troisième semaine de ses vacances.

Elle est venue me voir car elle me connaît et a confiance en moi. Elle m'a dit vouloir tester avec moi la réflexologie, car cela l'intéresse, mais a peur du contact physique avec une personne étrangère. Elle espère que les séances pourront la détendre.

J'ai proposé à Mme E. de partir sur un ensemble de soin comprenant 2 séances de relaxologie plantaire et 4 séances de réflexologie plantaire.

**Objectif :** Permettre à Mme E. d'avoir un temps pour elle, de se détendre afin d'atténuer son stress, d'apaiser ses tensions mentales et physiques, et enfin lui permettre d'être moins « sur la défensive » comme elle le verbalise et l'espère.

Mme E. me donne son accord pour être mon cas d'étude en réflexologie plantaire.

## **2. DEFINITIONS :**

### Stress :

Le stress, mot d'origine anglaise « distress » signifie détresse et souffrance. Il s'agit d'une réaction d'adaptation de notre corps face à ce qu'il considère comme une agression, que ce soit externe ou interne. C'est un mécanisme physiologique qui génère une hyperfonction du système nerveux pour permettre au corps de répondre à cette « impression » de danger.

Le cerveau ne sait pas faire la différence entre un danger « réel » et un danger « ressenti » comme tel (déclenché par des pensées, des projections mentales ...). La réponse apportée par l'organisme suite à ce déclenchement de stress va être le même, préparer la personne à réagir. C'est une réaction automatique et naturelle du corps.

Le physicien et endocrinologue Hans Selye dans les années 50 démontre qu'il existe trois phases d'adaptation :

La phase d'alarme, est la première phase dans laquelle le corps se prépare à fuir ou à combattre (réaction reptilo-lymbique), par l'intermédiaire notamment des hormones du stress la noradrénaline et l'adrénaline. A court terme, ces hormones permettent au corps de réagir, de répondre au besoin vital de survie. C'est une phase qui ne va pas durer plus de vingt quatre heures.

La phase de résistance (phase d'adaptation) du corps permet de réguler la réponse du corps pour le protéger d'une « surchauffe ». Par l'intermédiaire du cortisol et de la cortisone, ce second mécanisme maintient la vigilance tout en restaurant l'équilibre.

La phase d'épuisement apparaît lorsque la phase de résistance est trop longue. La personne se trouve alors dans un stress chronique, l'organisme se fatigue et ne parvient plus à restaurer ses potentialités. Lors de cette troisième phase, le système immunitaire est affaibli et des pathologies peuvent voir le jour en partie causées par l'inflammation prolongée provoquée par les hormones du stress.

Le stress est un processus qui suppose l'existence d'un facteur déclenchant dans l'environnement et la réaction de la personne face à ce facteur (interprétation).

En 1984, Lazarus et Folkman parlent de stress cognitif, ils mettent en avant l'impact de l'interprétation personnelle d'un événement, c'est ce qui va déclencher ou non une réponse de stress. Cette théorie de la Double évaluation permet de mettre en avant deux évaluations de la situation :

- l'évaluation primaire = stress perçu (perception de la situation : gravité, urgence, nature de la menace)
- l'évaluation secondaire = contrôle perçu (estimation par la personne de ses ressources, de ses capacités à faire face ou non à la situation)

La mise en évidence de ces deux évaluations permet une adaptation ou un ajustement au stress.

Nous pouvons donc en déduire que le stress est la réponse d'une personne face à un événement, cette réponse va inclure un changement biologique, psychologique, comportemental et bien évidemment celle-ci va s'accompagner d'une émotion ( peur, colère, plaisir ...).

**Nerveuse (nervosité)** : Personne qui est dans un état d'excitation, de fébrilité, d'impatience (relatif aux nerfs, au siège de l'équilibre psychologique)

**Anxieuse (anxiété)** : Personne qui éprouve de l'anxiété. L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou problème à venir. L'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologiques dans certaines situations : on parlera alors de troubles anxieux (peut être dû à un stress prolongé).

Les sujets souffrant de troubles anxieux sont envahis par ce sentiment d'inconfort ou de peur secondaire à une anticipation excessive d'éventuelles difficultés avant même que les problèmes ne soient survenus.

**Réflexologie** : La réflexologie est un soin non conventionnel, de type massage. Elle repose sur le postulat que chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point sur les pieds, mains, visage ou oreilles. Un toucher spécifique sur ces zones permettrait ainsi de localiser et dissiper les tensions afin de rétablir l'équilibre du corps.

Le réflexologue agit sur le corps par une action (massage) cadencée, rythmée, répétée, qui va induire une réponse réflexe du corps, cette répétition va induire une baisse de l'axe de vigilance, une diminution de l'axe de stress, et petit à petit installer un mieux être par la diminution de la tension physique et mental. Un réflexe est une réponse physiologique rapide et automatique à un stimulus nerveux, qui dans le cas de la réflexologie est le toucher.

La réflexologie est utilisée notamment pour :

- relaxer (détendre), réduire l'état d'anxiété
- réguler les système nerveux et hormonaux, détendre le système nerveux
- déceler, localiser et éliminer les dépôts formés(d'acide urique) et toxines diverses et les déverser dans la lymphe et le sang
- activer les circulations sanguine et lymphatique
- renforcer le système immunitaire
- diminuer les troubles fonctionnels, les troubles du sommeil, les crises d'angoisses
- prendre en charge la douleur pour apporter un bien-être, un meilleur confort, une diminution de l'intensité de la douleur
- prévenir, soulager et favoriser l'homéostasie interne du métabolisme

### **3. DEROULEMENT DES SEANCES :**

J'ai décidé de partir sur un accompagnement réflexologique de 4 séances, précédé de deux séances de relaxologie. Nous avons réussi à mettre en place des séances régulières tous les 15 jours. Je me déplace à son domicile pour toutes les séances, c'est ce qui est le plus simple pour elle. Les séances se déroulent dans une pièce avec lumière indirecte, sans stimulation extérieure (pas de musique, pas de senteur, pas de passage).

Avant chaque séance, je lui fais un bilan réflexologique pour déterminer la non présence de contre indication, et me permettre d'évaluer son potentiel vital.

Mme E. remplit avant et après chaque séance le tableau d'auto évaluation de stress, qui permet à la personne de mettre un chiffre sur le stress ressenti et de pouvoir voir l'évolution de celui-ci au fur et à mesure des séances.

Elle va également remplir le questionnaire de santé SF-36 qui lui permet une meilleure prise de conscience sur l'évolution de ses douleurs et de l'impact sur sa vie quotidienne, le STAI Forme Y-A ETAT qui est un questionnaire évaluant l'anxiété ressenti et le questionnaire HAD, qui permet également une meilleure prise de conscience de son état anxieux et de l'évolution de celui-ci.

J'explique à Mme E. l'importance de bien s'hydrater après chaque séance, pour permettre à la lymphe d'évacuer les déchets organiques qui ont pu être délogés pendant le soin réflexologique.

#### Séance du 23/07/2020 (durée 45 min)

J'arrive à son domicile, je prépare ma table. J'avais emmené des serviettes et draps que je laisserais chez elle entre chaque séance pour qu'elle les nettoie. Je désinfecte ma table. Je l'installe légèrement relevée car elle m'informe ne pas pouvoir rester très longtemps dans une position allongée. Elle remplit les questionnaires que je lui donne :

- questionnaire de santé SF-36 : 91
- STAI Forme Y-A ETAT = 39
- questionnaire HAD (échelle d'anxiété et dépression): 9 - 2

Elle trouve les réponses complexes et à parfois du mal à choisir la réponse.

Pas de contre indication à la réflexologie.

#### *Auto évaluation avant la séance : 5/10*

Je lui explique avant son installation le déroulement de la séance car elle me dit être stressée, de « ne pas savoir ce que je vais lui faire ». Je la rassure et lui dit qu'elle pourra à tout moment me dire s'il y a des douleurs, des inconforts, des incompréhensions, que je suis à son écoute, que je suis ici pour elle, que tout va bien se passer. Je l'aide à s'installer sur la table, après ajustement de sa position et rajout de coussin, elle me dit être bien installée.

Je commence le soin de relaxologie réflexe plantaire par le pied gauche, pour lui permettre de se détendre un peu avant de toucher au côté droit où le genou est sensible. Elle ressent une gêne au niveau de la Zone Réflexe Associé au diaphragme. A la fin du soin du pied gauche la douleur

revient légèrement dans le genou droit. Je commence le soin coté droit, je la sens tendue, elle m'avoue avoir peur d'avoir mal et de ne pas être sûre de tenir le temps du soin de ce coté. Je la rassure et lui dit que dès qu'elle le souhaite nous pouvons interrompre, tout en étant préférable de faire le soin au maximum pour permettre une meilleure homogénéité du soin. Lors du drainage elle me dit ne pas trop aimer cette partie du soin. Je ressens des tensions et des petites boules sous les doigts.

A la fin du soin, je lui demande de prendre son temps pour se relever, nous échangeons un peu. Je l'aide à se relever. Elle me dit être plus détendue qu'au début du soin, reposée, mais avec une légère douleur genou droit et bas du dos.

*Auto évaluation après la séance : 3/10*

Retour par message : Elle me dit qu'à part le ressenti immédiat, après le soin, de mieux être, de tension moins importante, elle n' a pas ressenti d'amélioration notable dans les heures et jours qui ont suivi.

Séance du 30/07/2020 (durée 45 min)

J'arrive à son domicile et prépare ma table avec des réglages légèrement différents de la dernière séance pour essayer de diminuer voire annihiler la douleur de fin de soin dans le bas du dos. Elle me redonne les serviettes après désinfection de la table.

Mme E. me dit être moins stressée que la dernière fois, car elle sait comment cela va se passer. Elle a toujours une appréhension néanmoins concernant son genou droit. Pas de contre indication à la réflexologie.

*Auto évaluation avant la séance : 3/10*

Je décide de commencer le soin de relaxologie réflexe plantaire justement par la jambe droite pour évaluer les différences de douleurs. Elle ressent un inconfort pendant le drainage au niveau du genou droit. Lorsque je commence le soin sur la jambe gauche, je sens des petites tensions, sa jambe est un peu plus dure que la droite. Elle ressent des douleurs dans le mollet gauche pendant la dernière manœuvre sur le tendon d'Achille. Le soin se termine, Mme E. me dit qu'elle n'aurait pas apprécié un temps plus long. Elle me dit avoir une légère douleur dorsale dû à la position allongée, qu'elle ne peut pas garder longtemps. En revanche pas de douleur dans le genou droit, une légère tension. Elle se sent plus détendue qu'avant la séance.

*Auto évaluation après la séance : 3/10*

Retour par message : Mme E. me dit ne pas sentir d'amélioration concernant ses douleurs ou son sommeil.

Séance du 06/08/2020 (durée 45 min) :

J'arrive à son domicile et installe ma table en essayant de modifier encore un peu l'inclinaison de la table pour une meilleure installation.

Mme E. me dit être un peu plus stressée par rapport à la dernière séance car elle a repris le travail depuis 4 jours. Pas de contre indication à la réflexologie.

*Auto évaluation avant la séance : 5/10*

Je pratique la première séance de réflexologie plantaire protocole tension nerveuse. Je commence par la jambe droite, au vu du résultat de la dernière séance qui n'avait pas déclenché de douleur. Elle me dit avoir des petites douleurs au niveau pied droit, sur la zone réflexe associée au plexus solaire, ainsi qu'au niveau du pied gauche sur la zone réflexe associée aux reins.

En fin de soin, Mme E. me dit apprécier beaucoup plus le soin stimulant que relaxant. Elle me dit être plus détendue qu'avant le soin et commence à apprécier, malgré la légère douleur dans le bas du dos. J'insiste auprès de Mme E. encore plus que d'habitude afin qu'elle s'hydrate bien pour permettre à son corps de bien éliminer les toxines déloger pendant le soin.

*Auto évaluation après la séance : 2,5/10*

Retour par message : Mme E. me dit ne rien avoir à me dire de particulier, ni sensation, ni tension, ni douleur, ni amélioration notable.

Séance du 20/08/2020 (durée 45 min) :

J'arrive au domicile de Mme E. et installe ma table avec les coussins. Elle me dit être relativement tendue car la semaine a été très compliquée au travail. Hier, elle a pensé à notre séance en se disant que cela allait lui faire du bien. Pas de contre indication à la réflexologie.

*Auto évaluation avant la séance : 4/10*

Je pratique la deuxième séance de réflexologie plantaire protocole tension nerveuse. Le soin se déroule encore en commençant par la jambe droite. Aucune tension localisée pendant la pratique sur la jambe droite. Mme E. me semble plus détendue, sa respiration s'apaise et devient plus profonde à moins de la moitié du soin. La pratique sur la jambe gauche fait ressentir à Mme E. une légère douleur sur la zone réflexe associée aux reins.

En fin de soin, Mme E. me confirme apprécier beaucoup le soin stimulant. Elle me dit se sentir « moitié somnolente, comme un réveil de sieste ». Je lui demande si encore une fois elle ressent une douleur au bas du dos. Elle me dit que non, nous avons trouvé la bonne position.

*Auto évaluation après la séance : 2/10*

Retour par message : Pas de retour particulier, malgré mon questionnement, si ce n'est la sensation de mieux être ressenti dans la continuité du soin.

Séance du 07/09/2020 (durée 45 min) :

J'arrive au domicile de Mme E. et installe ma table comme la fois précédente pour une optimisation du soin. Elle me dit avoir commencé la semaine précédente un mois de travail du matin. Elle se sent fatiguée, dû à ses problèmes d'endormissement et de réveils nocturnes, ainsi que par les coq du voisins qui chantent à longueur de journée et aussi la nuit. Pas de contre indication à la réflexologie.

*Auto évaluation avant la séance : 4/10*

Je décide de pratiquer un protocole de réflexologie plantaire Troubles mineurs du sommeil.

Le soin se déroule toujours en commençant par la jambe droite, aucune tension décelée. Mme E. en milieu de soin s'endort quelques instants. Aucune tension ni douleur sur la jambe gauche.

En fin de soin, Mme E. me dit « se sentir endormie, prête à faire une sieste », elle me confirme s'être endormie quelques instants. Elle ne ressent aucune douleur dorsale.

*Auto évaluation après la séance : 2/10*

Retour:Mme E. m'appelle, car elle doit m'avouer quelque chose. Elle rit et me dit que finalement elle est étonnée par l'effet des séances. Je lui demande plus de précisions. Elle me dit, qu'elle s'est trouvée « beaucoup plus légère, sereine, souriante, moins stressée que d'habitude, sans en comprendre la raison ». Sa conjointe lui a rappelée que la seule chose qui avait changé dans ses habitudes ces derniers temps étaient nos séances tous les 15 jours.

Séance du 21/09/2020 (durée 45 min) :

J'arrive au domicile de Mme E. , installe ma table comme pour les dernières séances. Mme E. me confirme ce qu'elle m'a dit au téléphone, elle est étonnée par les résultats des séances.

Ce jour, elle est stressée car elle vient de passer un de ses examens blancs pour sa formation, en plus au travail, il y a quelques erreurs au niveau du décompte de ses heures supplémentaires. Toujours un sommeil agité, cette fois-ci, elle ne parle que des coqs qui chantent. Pas de contre indication à la réflexologie.

*Auto évaluation avant la séance : 3/10*

Je pratique la dernière séance de réflexologie plantaire avec le protocole Troubles mineurs du sommeil. Aucune tension décelée. Mme E. parle beaucoup pendant cette séance, j'essaye de lui dire qu'elle profiterait mieux si elle pouvait s'apaiser. Elle a beaucoup de choses à dire. Elle sait que c'est notre dernière séance.

En fin de soin, elle a faim et un peu froid, n'a aucune douleur dans le bas du dos, ni dans le genou et se sent détendue.

*Auto évaluation après la séance : 2/10*

Je lui fais remplir ses fiches d'évaluations, qu'elle trouve plus simple à remplir qu'à la première séance :

- Questionnaire de santé SF-36 : 98
- Questionnaire H.A.D. (échelle d'anxiété et de dépression) : 6 - 1
- STAI Forme Y-A ETAT = 28

#### 4. RESULTATS : Echelles et tableaux

##### TABLEAU d'auto évaluation

Nom/prénom (initiales) : E Sexe  F  M

Age : 39 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension	Résultat du soin	Niveau du stress/tension	OBSERVATIONS
	AVANT soin De 1 à 10	1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	APRES soin De 1 à 10	
1 <sup>ère</sup> séance Date : 23/07/20 Protocole effectué : relaxo	5	2	3	- souff - douleur + genou - douleur droit - reposée, 1 peut détendue
2 <sup>ème</sup> séance Date : 30/07/20 Protocole effectué : relaxo	3	2	3	- petite envie faire pipi -
3 <sup>ème</sup> séance Date : 06/08/20 Protocole effectué : reflexo plantaire	5	3	2,5	- envie faire pipi - ressentie + agréable que relaxo - léger douleur dos (positif ballonné) - (+) détendue
4 <sup>ème</sup> séance Date : 20/08/20 Protocole effectué : reflexo plantaire	4	3	2	- très envie uriner - moins somnolent (ne sent à l réveil de sieste) - aucune douleur dorsale
5 <sup>ème</sup> séance Date : 07/09/20 Protocole effectué : reflexo & sommeil	4	3	2	- se sent endormie prête à faire sieste - très envie uriner - aucune douleur
6 <sup>ème</sup> séance Date : 21/09 Protocole effectué : reflexo protocole sommeil	3	3	2	- forte envie uriner - faim - 1 peu froid - aucune douleur

##### FAIRE LE GRAPHIQUE

##### Auto-évaluation :

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

**QUESTIONNAIRE :**

**Entourez la réponse**

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 5

APRES (l'état actuel, maintenant) : 2

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

OUI

NON

## Bilan fait par Stéphanie Barc

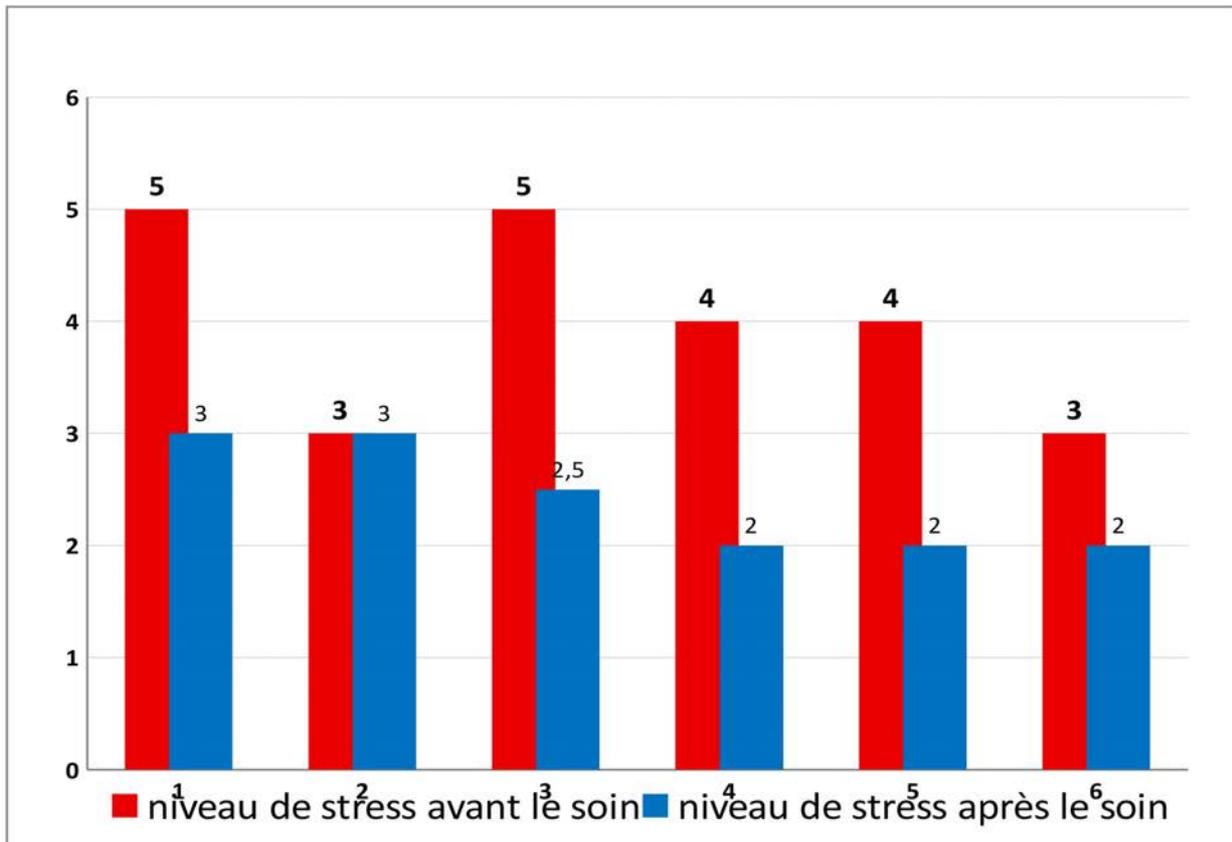
Relaxologue-Réflexologue école EB

Sujet : Mme E . ( 39 ans, sexe F) - TENSION NERVEUSE

- 1ère séance : relaxation réflexe plantaire
- 2ème séance : relaxation réflexe plantaire
- 3ème séance : réflexologie plantaire
- 4ème séance : réflexologie plantaire
- 5ème séance : réflexologie plantaire
- 6ème séance : réflexologie plantaire

date	niveau de stress avant le soin	niveau de stress après le soin
23/07/2020	5	3
30/07/2020	3	3
06/08/2020	5	2,5
20/08/2020	4	2
07/09/2020	4	2
21/09/2020	3	2

**Observation : Sur les quatre séances de réflexologie plantaire les deux premières étaient le protocole de tension nerveuse et les deux suivantes étaient le protocole sommeil.**



21/09

**QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.**

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.  
Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A	D		A	D
3	0	<b>Je suis tendu(e)</b> La plupart du temps Une bonne partie du temps De temps en temps, occasionnellement Pas du tout	3	0
0	3	<b>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant</b> Tout autant, sans aucun doute Pas vraiment autant Un peu seulement Presque plus du tout	0	3
3	0	<b>J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver</b> Très nettement et assez intensément Oui, mais ce n'est pas trop intense Un peu, mais ça ne m'inquiète pas Pas du tout	3	0
0	3	<b>Je ris et vois le bon côté des choses</b> Autant sue par le passé Plus autant maintenant Vraiment moins qu'avant Plus du tout	0	3
3	0	<b>Des idées inquiétantes me passent par la tête</b> La majeure partie du temps Une bonne partie du temps Pas très souvent Un peu	3	0
0	3	<b>Je me sens gai(e)</b> Jamais Rarement Parfois La plupart du temps	0	3
0	3	<b>Je peux rester tranquille et me détendre</b> Sans aucun mal En général Rarement Jamais	0	3
		<b>Total A D</b>	6	1

23/07

**QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.**

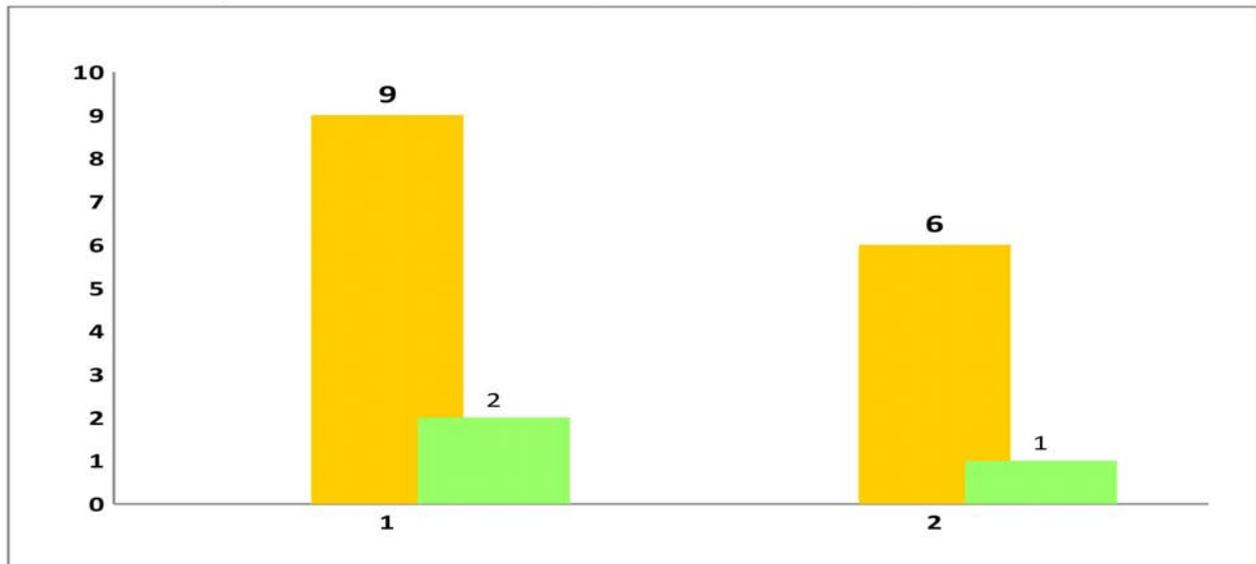
Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.  
Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A	D		A	D
3	0	<b>Je suis tendu(e)</b> La plupart du temps Une bonne partie du temps De temps en temps, occasionnellement Pas du tout	3	0
0	3	<b>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant</b> Tout autant, sans aucun doute Pas vraiment autant Un peu seulement Presque plus du tout	0	3
3	0	<b>J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver</b> Très nettement et assez intensément Oui, mais ce n'est pas trop intense Un peu, mais ça ne m'inquiète pas Pas du tout	3	0
0	3	<b>Je ris et vois le bon côté des choses</b> Autant sue par le passé Plus autant maintenant Vraiment moins qu'avant Plus du tout	0	3
3	0	<b>Des idées inquiétantes me passent par la tête</b> La majeure partie du temps Une bonne partie du temps Pas très souvent Un peu	3	0
0	3	<b>Je me sens gai(e)</b> Jamais Rarement Parfois La plupart du temps	0	3
0	3	<b>Je peux rester tranquille et me détendre</b> Sans aucun mal En général Rarement Jamais	0	3
		<b>Total A D</b>	9	2

**Bilan fait par Stéphanie Barc**  
Relaxologue-Réflexologue école EB

**Sujet : E. ( 39 ans, sexe F) Questionnaire HAD**

	date	anxiété	dépression
1ère séance	23/07/2020	9	2
5ème séance	21/09/2020	6	1



• Niveau d'anxiété

Fiche STAI FORME Y - A ETAT - AVANT

Nom : Prénom : E Date : 23/07/2020 Sexe : F Age : 39 ans

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	4
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
<b>TOTAL SCORE</b>					<b>33</b>

Interprétation du résultat  
 Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35 Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65  
 Degré faible d'anxiété : de 36 à 45 Degré très élevé d'anxiété : > à 65

• Niveau d'anxiété

Fiche STAI FORME Y - A ETAT - APRES

Nom : Prénom : E Date : 21/09/2020 Sexe : F Age : 39 ans

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

Interprétation du résultat  
 Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35 Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65  
 Degré faible d'anxiété : de 36 à 45 Degré très élevé d'anxiété : > à 65

21/09 Questionnaire de santé SF-36

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est : (entourez la bonne réponse)

Excellente	1
Très bonne	2
Bonne	3
Médiocre	4
Mauvaise	5

2. Par rapport à l'année dernière à la même époque, comment trouvez-vous votre état de santé en ce moment ? (entourez la réponse de votre choix)

Bien meilleur que l'an dernier	1
Plutôt meilleur	2
A peu près pareil	3
Plutôt moins bon	4
Beaucoup moins bon	5

3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

	Oui	Non
a. Avez-vous réduit le temps passé à votre travail ou à vos activités habituelles	1	2
b. Avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	1	2
c. Avez-vous du arrêter de faire certaines choses ?	1	2
d. Avez-vous eu des difficultés à faire votre travail ou toute autre activité ? (par exemple, cela vous a demandé un effort supplémentaire)	1	2

4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux(se) ou déprimé(e)) (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

	Oui	Non
a. Avez-vous réduit le temps passé à votre travail ou à vos activités habituelles	1	2
b. Avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	1	2
c. Avez-vous eu des difficultés à faire votre travail ou toute autre activité ? (par exemple, cela vous a demandé un effort supplémentaire)	1	2

23/07 Questionnaire de santé SF-36

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est : (entourez la bonne réponse)

Excellente	1
Très bonne	2
Bonne	3
Médiocre	4
Mauvaise	5

2. Par rapport à l'année dernière à la même époque, comment trouvez-vous votre état de santé en ce moment ? (entourez la réponse de votre choix)

Bien meilleur que l'an dernier	1
Plutôt meilleur	2
A peu près pareil	3
Plutôt moins bon	4
Beaucoup moins bon	5

3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

	Oui	Non
a. Avez-vous réduit le temps passé à votre travail ou à vos activités habituelles	1	2
b. Avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	1	2
c. Avez-vous du arrêter de faire certaines choses ?	1	2
d. Avez-vous eu des difficultés à faire votre travail ou toute autre activité ? (par exemple, cela vous a demandé un effort supplémentaire)	1	2

4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux(se) ou déprimé(e)) (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

	Oui	Non
a. Avez-vous réduit le temps passé à votre travail ou à vos activités habituelles	1	2
b. Avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	1	2
c. Avez-vous eu des difficultés à faire votre travail ou toute autre activité ? (par exemple, cela vous a demandé un effort supplémentaire)	1	2

21/03

5. Au cours de ces 4 dernières semaines dans quelle mesure votre état de santé, physique ou émotionnel, vous a-t-il gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos connaissances (Entourez la réponse de votre choix)

Pas du tout	1
Un petit peu	2
Moyennement	3
Beaucoup	4
Enormément	5

6. Au cours de ces 4 dernières semaines, quelle a été l'intensité de vos douleurs (physiques) ? (Entourez la réponse de votre choix)

Nulle	1
Très faible	2
Faible	3
Moyenne	4
Grande	5
Très grande	6

7. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité(e) dans votre travail ou vos activités domestiques ? (Entourez la réponse de votre choix)

Pas du tout	1
Un petit peu	2
Moyennement	3
Beaucoup	4
Enormément	5

8. Au cours de ces 4 dernières semaines ; y a-t-il eu des moments où votre état de santé ou émotionnel, vous a gêné dans votre vie et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ? (Entourez la réponse de votre choix)

En permanence	1
Une bonne partie du temps	2
De temps en temps	3
Rarement	4
Jamais	5

21/04

9. Voici une liste d'activités que vous pouvez avoir à faire dans votre vie de tous les jours. Pour chacune d'entre elles indiquez si vous êtes limité(e) en raison de votre état de santé actuel. (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

Liste d'activités	Oui, beaucoup limité(e)	Oui, un peu limité(e)	Non, pas du tout limité(e)
a. Efforts physiques importants tels que courir, soulever un objet lourd, faire du sport	3	2	3
b. Efforts physiques modérés tels que déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules	1	3	3
c. Soulever et porter des courses	1	3	3
d. Monter plusieurs étages par l'escalier	1	3	3
e. Monter un étage par escalier	1	3	3
f. se pencher en avant, se mettre à genoux, s'accroupir	1	3	3
g. Marcher plus d'un km à pied	1	2	3
h. Marcher plusieurs centaines de mètres	1	2	3
i. Marcher une centaine de mètres	1	2	3
j. Prendre un bain, une douche ou s'habiller	1	2	3

10. Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti(e) au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, veuillez indiquer la réponse qui vous semble la plus appropriée. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où : (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

Liste d'activités	En permanence	Très souvent	Souvent	Quelques fois	Rarement	Jamais
a. vous vous êtes senti(e) dynamique ?	1	2	3	4	5	6
b. vous vous êtes senti(e) très nerveux(se) ?	1	2	3	4	5	6
c. Vous vous êtes senti(e) si découragé(e) que rien ne pouvait vous remonter le moral.	1	2	3	4	5	6
d. vous vous êtes senti(e) calme et détendu(e) ?	1	2	3	4	5	6
e. vous vous êtes senti(e) débordant(e) d'énergie ?	1	2	3	4	5	6
f. vous vous êtes senti(e) triste et abattu(e) ?	1	2	3	4	5	6
g. vous vous êtes senti(e) épuisé(e) ?	1	2	3	4	5	6
h. vous vous êtes senti(e) heureux(e)	1	2	3	4	5	6
i. vous vous êtes senti(e) fatigué(e) ?	1	2	3	4	5	6

21/05

11. Indiquez pour chacune des phrases suivantes dans quelle mesure elles sont vraies ou fausses dans votre cas : (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

Liste d'activités	Totalement vrai	Plutôt vrai	Je ne sais pas	Plutôt fausse	Totalement fausse
a. je tombe malade plus facilement que les autres	1	2	3	4	5
b. je ne porte aussi bien que n'importe qui	1	2	3	4	5
c. je m'attends à ce que ma santé se dégrade	1	2	3	4	5
d. je suis en excellent santé	1	2	3	4	5

→ Score (0 à 100) : 1 1 1 1 (présentation en dehors du questionnaire?)

25/02

5. Au cours de ces 4 dernières semaines dans quelle mesure votre état de santé, physique ou émotionnel, vous a-t-il gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos connaissances (Entourez la réponse de votre choix)

Pas du tout	1
Un petit peu	2
Moyennement	3
Beaucoup	4
Enormément	5

6. Au cours de ces 4 dernières semaines, quelle a été l'intensité de vos douleurs (physiques) ? (Entourez la réponse de votre choix)

Nulle	1
Très faible	2
Faible	3
Moyenne	4
Grande	5
Très grande	6

7. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité(e) dans votre travail ou vos activités domestiques ? (Entourez la réponse de votre choix)

Pas du tout	1
Un petit peu	2
Moyennement	3
Beaucoup	4
Enormément	5

8. Au cours de ces 4 dernières semaines ; y a-t-il eu des moments où votre état de santé ou émotionnel, vous a gêné dans votre vie et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ? (Entourez la réponse de votre choix)

En permanence	1
Une bonne partie du temps	2
De temps en temps	3
Rarement	4
Jamais	5

25/02

9. Voici une liste d'activités que vous pouvez avoir à faire dans votre vie de tous les jours. Pour chacune d'entre elles indiquez si vous êtes limité(e) en raison de votre état de santé actuel. (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

Liste d'activités	Oui, beaucoup limité(e)	Oui, un peu limité(e)	Non, pas du tout limité(e)
a. Efforts physiques importants tels que courir, soulever un objet lourd, faire du sport	1	2	3
b. Efforts physiques modérés tels que déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules	1	2	3
c. Soulever et porter des courses	1	2	3
d. Monter plusieurs étages par l'escalier	1	2	3
e. Monter un étage par escalier	1	2	3
f. se pencher en avant, se mettre à genoux, s'accroupir	1	2	3
g. Marcher plus d'un km à pied	1	2	3
h. Marcher plusieurs centaines de mètres	1	2	3
i. Marcher une centaine de mètres	1	2	3
j. Prendre un bain, une douche ou s'habiller	1	2	3

10. Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti(e) au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, veuillez indiquer la réponse qui vous semble la plus appropriée. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où : (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

Liste d'activités	En permanence	Très souvent	Souvent	Quelques fois	Rarement	Jamais
a. vous vous êtes senti(e) dynamique ?	1	2	3	4	5	6
b. vous vous êtes senti(e) très nerveux(se) ?	1	2	3	4	5	6
c. Vous vous êtes senti(e) si découragé(e) que rien ne pouvait vous remonter le moral.	1	2	3	4	5	6
d. vous vous êtes senti(e) calme et détendu(e) ?	1	2	3	4	5	6
e. vous vous êtes senti(e) débordant(e) d'énergie ?	1	2	3	4	5	6
f. vous vous êtes senti(e) triste et abattu(e) ?	1	2	3	4	5	6
g. vous vous êtes senti(e) épuisé(e) ?	1	2	3	4	5	6
h. vous vous êtes senti(e) heureux(e)	1	2	3	4	5	6
i. vous vous êtes senti(e) fatigué(e) ?	1	2	3	4	5	6

23/02

11. Indiquez pour chacune des phrases suivantes dans quelle mesure elles sont vraies ou fausses dans votre cas : (Entourez la réponse de votre choix, une par ligne)

Liste d'activités	Totalement vrai	Plutôt vrai	Je ne sais pas	Plutôt fausse	Totalement fausse
a. je tombe malade plus facilement que les autres	1	2	3	4	5
b. je ne porte aussi bien que n'importe qui	1	2	3	4	5
c. je m'attends à ce que ma santé se dégrade	1	2	3	4	5
d. je suis en excellent santé	1	2	3	4	5

→ Score (0 à 100) : 1 1 1 1 (présentation en dehors du questionnaire?)

Nous pouvons nous rendre compte par l'intermédiaire des échelles utilisées :

- Tableau d'auto évaluation : une baisse des niveaux de stress avant les séances, ainsi qu'une baisse en fin de séance.
- Questionnaire H.A.D. : le niveau d'anxiété à la première séance était de 9 pour descendre à 6 à la dernière séance, le niveau de dépression à la première séance était de 2 pour descendre à 1 à la dernière séance.
- STAI Forme Y – A ETAT : à la première séance 39 = degré faible d'anxiété de 36 à 45, à la dernière séance 28 = degré très faible d'anxiété < ou = 35.
- Questionnaire de santé SF-36 : on peut voir l'évolution des réponses sur la deuxième et troisième page, une amélioration des douleurs et de l'état de santé général.

On voit une nette amélioration des résultats des échelles et tableaux utilisés.

## **5. CONCLUSION :**

L'utilisation des tableaux et échelles nous permettent de déterminer que les séances de relaxologie réflexe plantaire suivie par les séances de réflexologie plantaire ont permis une diminution de son stress (tableau d'auto évaluation), de son anxiété (questionnaire HAD, questionnaire STAI Forme), une amélioration de ses douleurs (questionnaire de santé SF 36). Elle-même a pris conscience de son évolution, de son apaisement face aux situations quotidiennes au travail.

Mme E. me dit être beaucoup plus souriante, plus sereine, moins stressée. Elle le sent notamment au travail où elle est beaucoup moins stressée par les problèmes d'organisation, elle se sent apaisée.

Mme E. est contente de ses séances et de la découverte de la réflexologie.

Par cette étude, je me suis confrontée à une personne qui s'exprime peu. Cela m'a permis de me remettre en question et de ne pas attendre de résultat (exprimé) sauf la détente immédiate à l'issue du soin, ce qui n'enlève rien aux résultats finaux de mieux être et la satisfaction encore plus grande du dernier retour.

Je remercie Mme E. d'avoir accepté de participer à cette étude observationnelle et de me donner son accord pour diffuser cette étude.

## **6. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :**

- Support de cours Relaxologue / Réflexologue , techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire – Elisabeth Breton
- « Réflexologie, un vrai remède au stress ». Éditions Vie. Elisabeth Breton
- Dictionnaire Larousse
- Anxiété.fr