

NOM : PITARD

Prénom : Martine

Promotion année : 2021

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Intérêt des Techniques réflexes de relaxation pour l'accompagnement du changement de vie et de la santé.

« Notre corps est nous-mêmes. Il est notre seule réalité saisissable. Il ne s'oppose pas à notre intelligence, à nos sentiments, à notre âme. Il les inclut et les abrite. Ainsi prendre conscience de son corps, c'est se donner accès à son être tout entier...car corps et esprit, psychique et physique, et même force et faiblesse, représentent non pas la dualité de l'être, mais son unité »

Extrait de « le corps à ses raisons, auto-guérison et antigymnastique » de Thérèse Bertherat, ed Points.

Table des matières

I- INTRODUCTION	3
I-1 Présentation du sujet	3
I-2 Objectifs des 5 séances de relaxation par les techniques réflexes de relaxation.	4
I-3 Définitions/ Données de cadrage	4
I-3-1- Le stress ^{1,2}	4
I-3-2- Les soins de support : la relaxation ^{3,4}	5
I-3-3- Les étapes de la vie ⁵⁻⁹	5
II- METHODE/ACCOMPAGNEMENT	7
II-1- Description de l'accompagnement	7
II-2- Choix des outils utilisés^{1,10-11}	7
II-2-1- La Fiche STAI Forme Y-A Etat	7
II-2-2- Le questionnaire CINE.....	8
II-2-3- Le tableau de satisfaction des séances de relaxation	8
II-2-4- Le questionnaire final	8
II-3- Déroulement des séances de relaxation.	9
III- RESULTATS	14
III-1 Présentation	14
III-1-1-TABLEAU d'auto-évaluation.....	14
III-1-2- Graphique des scores de l'Auto Evaluation Avant et Après les Séances de relaxation	15
III-1-3- Echelles STAI Y-A ETAT	16
III-1-4- Questionnaire CINE.....	20
III-1-5- Questionnaire final	23
III-2 Récapitulatif des tableaux, des échelles	24
III-3 Synthèse des données	24
III-4 Forces et Faiblesses	25
IV- CONCLUSION	25
V- REMERCIEMENTS	25
VI- BIBLIOGRAPHIE	26

I- INTRODUCTION

Cette étude a été réalisée dans le cadre de la certification de la formation « Gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation » dispensée par le Centre Elisabeth Breton. J'ai choisi après une formation initiale paramédicale (kinésithérapeute) et une expérience de management dans le milieu médico-social (public en situation de handicap moteur) d'orienter mon parcours professionnel vers les médecines complémentaires et plus particulièrement vers les techniques corporelles visant la gestion du stress et ses troubles fonctionnels.

I-1 Présentation du sujet

Mr AV est un homme âgé de 61 ans, consultant en évaluation des politiques publiques, marié et père de famille de 2 enfants âgés de 25 ans et 23 ans.

Antécédents médicaux :

- Il présente des antécédents de cancers. En 2015, un cancer de la prostate a été diagnostiqué. Il a été traité chirurgicalement et par de la chimiothérapie. En 2020, ce cancer a fait l'objet d'une récurrence traitée par radiothérapie. En 2016, un autre cancer localisé au niveau du pancréas a été diagnostiqué et traité par de la chimiothérapie.
- Il présente également une hypertension artérielle, suivie mensuellement par le médecin généraliste mais qui ne fait pas l'objet d'un traitement médicamenteux.
- Depuis quelques mois, il se trouve confronté à des troubles du sommeil : l'endormissement est difficile et il a régulièrement des réveils nocturnes. Son médecin traitant est informé et lui a parlé de faire des examens de recherche d'apnée du sommeil si ceux-ci perduraient.
- Il se plaint également de tensions musculaires dans les membres supérieurs.

Contexte :

Mr AV doit partir au mois de septembre 2021 en retraite, ses 2 filles sont parties de la maison depuis quelques temps, sa femme bénéficie d'un suivi psychologique régulier.

Son suivi médical est régulier compte tenu de ses antécédents et il doit réaliser fin mai 2021 une consultation de surveillance annuelle pour le suivi de ses cancers.

Il est très actif et engagé auprès des quartiers populaires : il est fondateur d'une association et s'apprête à sortir un livre sur son engagement auprès des jeunes des cités.

Depuis le début de l'année 2021, il envisage la nécessité de se faire accompagner pour appréhender les événements et changements dans sa vie. Il s'interroge sur le mode d'accompagnement qui pourraient lui convenir. Le soutien psychologique est envisagé. Il est aussi tenté par des pratiques psycho-corporelles.

Lors d'un dîner amical, j'échange avec Mr AV sur ma pratique. Il est intéressé par la gestion de son stress par les techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire. Je lui propose un rendez-vous pour qu'il puisse découvrir le protocole de relaxation plantaire.

I-2 Objectifs des 5 séances de relaxation par les techniques réflexes de relaxation.

Lors de la première séance, au cours de l'entretien préalable, Mr AV me transmet ces attentes :

- Diminuer son état de stress qu'il met en relation avec son hypertension artérielle qui peut monter jusqu'à 17 à certains moments.
- Faciliter le sommeil lors de l'endormissement et diminuer les réveils nocturnes.
- Détendre les tensions musculaires qui existent dans les membres supérieurs
- Découvrir une pratique psycho-corporelle qui pourrait l'accompagner à traverser la complexité des chamboulements à venir évoqués ci-dessus dans le contexte.

I-3 Définitions/ Données de cadrage

I-3-1- Le stress^{1,2}

Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'un être vivant fait face à une contrainte ou à un déséquilibre. Ces perturbations, pas toujours négatives, nécessitent une adaptation de l'individu.

Chez l'homme, le stress suit des chemins complexes qui prennent leur source dans le cerveau et il mobilise à la fois le système nerveux et le système endocrinien. Réaction automatique et naturelle, le stress équivaut à un signal d'alarme corporel qui alerte l'individu et le prépare à réagir. Si la solution apportée est satisfaisante, le stress diminue et l'organisme retrouve son état initial.

Dans le cas contraire, le mécanisme peut s'emballer et produire des perturbations importantes, voire dangereuses. À l'opposé de sa fonction initiale, le stress peut alors prendre une dimension pathologique : au lieu d'être un moyen de s'adapter aux changements ou de répondre à l'adversité, il aggrave les contraintes subies.

Quelles que soient les définitions du stress, toutes ont en commun une référence à l'équilibre . Au XIX^e siècle, le Français **Claude Bernard**, l'un des pères de la médecine moderne, introduit cette notion à l'échelle des systèmes biologiques au moyen de la notion d'**homéostasie**. Forgé sur les mots grecs *hómoios*, « similaire », *stásis*, « stabilité, action de se tenir debout », le mot désigne la capacité d'un milieu à rester stable en dépit des contraintes qui s'exercent sur lui. Cela signifie que l'organisme ajuste en permanence ses équilibres physiologiques afin de s'adapter aux changements corporels et émotionnels issus des perturbations environnementales. Dans le cadre du stress, l'homéostasie désigne plus spécifiquement l'équilibre physico- chimique du corps qui doit rester constant (glycémie, température, etc.)

La mécanique du stress a été décrite récemment, par **Hans Selye** (1907-1982). En 1925, ce médecin et endocrinologue hongrois, conçoit la théorie du syndrome général d'adaptation (SGA). Il décrit le processus du stress, découpé en trois phases : la réaction d'alarme, la phase de résistance et, enfin, la phase d'épuisement. Lorsque l'organisme doit faire face à un stimulus (stresseur), il produit deux réactions, l'une spécifique, destinée à

lutter contre l'agression subie, l'autre non spécifique, visant à rétablir l'état d'équilibre (homéostasie) menacé par la première réaction.

Le stress est un mécanisme d'ajustement qui se déclenche en fonction des perceptions que chacun se fait d'une situation.

Ainsi **l'échelle de Holmes et Rahe** élaborée en 1967, mesure la difficulté de s'ajuster à un événement, 43 situations sont associées à une valeur de 100 pour la plus complexe à surmonter à 11 pour la plus simple.

Le stress peut donc être présent à toutes les étapes de la vie. L'accompagnement à la gestion du stress peut donc intervenir à tout moment de la vie.

I-3-2- Les soins de support : la relaxation^{3,4}

Traduit de l'anglais « supportive care », le terme « soin relaxant de support » désigne « l'ensemble des soins relaxants et soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves ».

Les soins de support ont modifié le paysage de l'oncologie en proposant une meilleure qualité de vie aux patients et des modifications des modes de fonctionnement des professionnels et des organisations de soins.

Les soins relaxants de support sont proposés depuis le début de la prise en charge (dispositif d'annonce), pendant les traitements et après les traitements, et **jusqu'à la fin de la vie afin de proposer une qualité de vie optimale.**

Les objectifs des soins de support sont de diminuer les effets secondaires des traitements et les effets de la maladie et d'assurer une **meilleure qualité de vie possible aux patients et leurs proches**, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins et ce quel que soit leurs lieux de soins.

Les pratiques complémentaires regroupent des approches, des pratiques, des produits de santé et médicaux qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle, à un endroit et à une période donnée (définition de l'ancien National Center Complementary Alternative Medicine). Ces techniques sont multiples et reflètent différentes réalités. La plupart ne sont pas spécifiques au cancer : les approches dites corporelles concernent la relaxation, la sophrologie, le yoga, la réflexologie plantaire... En diminuant le stress, en permettant de réinvestir le corps malade, elles peuvent aider à mieux vivre pendant la maladie.

I-3-3- Les étapes de la vie⁵⁻⁹

Au 1^{er} janvier 2016, la France compte 66,6 millions d'habitants. Avec l'allongement de la durée de vie et l'avancée en âge des générations du *baby-boom*, le vieillissement de la population française se poursuit. Les habitants âgés d'au moins 65 ans représentent 18,8 % de la population, soit une progression de 3,7 points en vingt ans.

Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

En 2070, la France devrait compter 22 millions de personnes de 65 ans et plus contre 13 millions aujourd'hui, selon l'Insee.

En France, en 2019, l'espérance de vie à la naissance est de 85,6 ans pour les femmes et de 79,7 ans pour les hommes.

La retraite est devenue un nouvel âge de la vie dans lequel il est permis de se projeter.

Parallèlement en avançant dans l'âge, l'homme traverse des périodes de transitions qui s'apparente à ce que l'on nomme la crise du milieu de vie.

En psychologie, on peut ramener cette période transition au terme d'individuation qui a d'abord été associé à la théorie de Carl Jung. Le psychanalyste avait une conception très élevée de l'individuation : ce n'était pas simplement le fait d'être quelqu'un de singulier – nous le sommes tous – mais le fait d'atteindre un état d'accomplissement de soi : un « homme total ». Un adulte atteint le stade d'individuation quand il a enfin trouvé sa « propre voie » au terme d'un long travail personnel. Cette conception jungienne sert aujourd'hui à penser la crise de l'âge adulte et la réconciliation possible entre ses objectifs de vie.

Enfin Si l'on se réfère à l'ouvrage « L'année du Phénix. La première année de la retraite » de Danièle Laufer, « les confidences des jeunes retraités mettent en évidence une crise aussi nécessaire que la crise d'adolescence. De l'espérance du départ à sa réalité, nous assistons aux sentiments contradictoires du pot de départ, à l'ambivalence face aux remplaçants à venir, sans compter les difficultés à signer sa propre fin. Puis le départ acté, c'est l'appréhension du temps libre qu'il faut occuper tout en surmontant des sentiments personnels d'inutilité, de perte de confiance, de mal être. Bousculée dans ses repères, le jeune retraité doit réinventer son couple, apprivoiser sa liberté, reprendre confiance en lui pour construire le reste de sa vie.

Le passage à la retraite n'est donc pas un long fleuve tranquille. Il nécessite plusieurs conditions pour atteindre un nouvel équilibre et se mettre dans la peau du retraité heureux ».

II- METHODE/ACCOMPAGNEMENT

II-1- Description de l'accompagnement

Les séances se déroulent à mon domicile dans une pièce dédiée à la réalisation des séances de relaxation par les techniques réflexes de relaxation.

Lors de ce premier rendez-vous nous prenons le temps de définir ensemble le cadre de l'intervention et des séances :

D'emblée, Mr AV souhaite s'engager pour un cycle de séances.

Les entretiens et le contenu des séances ne seront pas divulgués sauf pour les besoins de rédaction du manuscrit du cas clinique qui sera anonyme. Tout ce qui est dit et vécu restera confidentiel.

Chaque séance fera l'objet d'un entretien préalable et d'un autre en fin de séance.

Nous convenons du nombre de séances : Je propose une série de 5 séances de relaxation réflexe espacés de 2 à 3 semaines comme préconisé lors de la formation auprès du centre Elisabeth Breton.

La première séance sera une « relaxation plantaire » et les séances suivantes seront des séances de relaxation que Mr AV choisira avant de venir : Plantaire, palmaire ou cranio faciale.

Les séances de relaxation se déroulent entre le 11 mars et le 20 mai 2021.

II-2- Choix des outils utilisés^{1,10-11}

4 outils seront utilisés : la fiche STAI Forme Y-A ETAT, le questionnaire CINE, le tableau de satisfaction des séances et le questionnaire final.

- La fiche STAI Forme Y-A ETAT est remplie lors de la deuxième, de la troisième et de la quatrième séance de relaxation. Lors de la première séance il ne me semblait pas opportun de remplir d'emblée ce document.
- Le questionnaire CINE sera rempli lors du dernier soin relaxant afin d'offrir des perspectives à la personne pour agir sur son stress.
- Le tableau de satisfaction sera complété à la fin de chaque séance, afin de mesurer « à chaud » les résultats de la séance de relaxation et de pouvoir constater l'évolution au fur et à mesure des séances de relaxation.
- Le questionnaire final sera rempli lors de la dernière séance.

II-2-1- La Fiche STAI Forme Y-A Etat

A été mise au point par Spielberger C, dans les années 80. Il y a deux échelles distinctes : une pour évaluer l'AE (l'Etat émotionnel d'Anxiété) (STAI-forme Y-A) et une pour évaluer l'AT (le trait de personnalité Anxieuse)(STAI forme Y-B).

Nous utilisons la première qui permet de savoir ce que la personne ressent « à l'instant, juste en ce moment ».

Le document est complété avant et après la séance Le résultat est calculé après la séance par moi-même. Ce questionnaire permet d'observer si l'état d'anxiété perçu par la

personne s'est modifié après la séance, et s'il évolue dans le temps lorsque la fiche STAI est remplie à la fin de l'accompagnement.

II-2-2- Le questionnaire CINE

Il a été mis au point et développé par le Centre d'Études sur le stress humain (CESH) dont Sonia Lupien, neuroscientifique canadienne est la directrice.

Sonia Lupien mentionne que le stress est en réalité composé de quatre dimensions composant le CINE : C comme perte de Contrôle (la personne doit avoir l'impression qu'elle n'a pas le contrôle sur la situation à laquelle elle fait face). I comme l'imprévisibilité (la situation en question doit être imprévue ou imprévisible pour la personne). N comme nouveauté (la situation doit être nouvelle pour la personne), E comme une menace à votre Ego (estime de soi) (la situation doit être menaçante pour l'Ego de la personne). A l'issue du questionnaire, la personne peut être actrice de son CINE et réduire ainsi son stress. Le « bon stress » est celui qui est contrôlé, choisi, limité dans le temps et qui apporte des feedbacks positifs. Le « mauvais stress » est celui non contrôlé, non choisi, chronique et sans reconnaissance.

II-2-3- Le tableau de satisfaction des séances de relaxation

C'est un document transmis lors de la formation « Gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation dispensée par Madame Elisabeth Breton. Il est rempli par la personne lors de chaque soin relaxant. La personne auto-évalue son niveau de stress/tension de 1 à 10 avant et après la séance elle évalue le résultat de la relaxation de 1 à 4 (1 pour « aucun » et 4 pour « excellent »), et peut si elle souhaite indiquer des commentaires. Là aussi, les évolutions lors de l'accompagnement peuvent être observées.

II-2-4- Le questionnaire final

C'est un document transmis lors de la formation « Gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation » dispensée par Madame Elisabeth Breton. Il est rempli par la personne à la fin des 5 séances de relaxation. Il permet d'évaluer l'état de la personne après un cycle de 5 séances de relaxation.

II-3- Déroulement des séances de relaxation.

Séance de relaxation 1 : 11/03/21 à 15h

Le rendez-vous est fixé à mon domicile. La séance se déroule dans une pièce dédiée.

- Bilan/entretien :

Je prends le temps du premier entretien pour passer en revue les éventuelles contres indications aux séances de relaxation. Il n'y en a pas.

Les antécédents médicaux cités ci-dessus sont notés. Le traitement médicamenteux est celui-ci : Eurobiol, ce médicament contient des extraits de pancréas. Ceux-ci remplacent ou complètent une production insuffisante d'enzymes pancréatiques, nécessaires à la digestion. Il est utilisé après une opération du pancréas ou de l'estomac.

Par prudence compte tenu des antécédents médicaux conséquents, nous convenons qu'à l'issue de la séance, Mr AV informera son médecin généraliste du suivi que nous mettons en place. Je donne à Mr AV un petit flyer expliquant les techniques et ma formation pour qu'il puisse le donner à son médecin traitant.

J'élargis l'entretien sur les expériences corporelles vécues et sur les médecines non médicamenteuses : Mr AV a déjà consulté un kinésithérapeute pour des soucis d'entorse et un ostéopathe pour d'autres raisons.

J'aborde la problématique du stress et l'activation du circuit de la récompense : Monsieur AV utilise celui-ci via la prière, la course à pied, les relations amicales, le plaisir intellectuel, les lectures de témoins de vie mais aussi le plaisir d'un bon verre de vin à partager avec des amis ou en famille.

J'invite ensuite Monsieur AV à s'installer sur la table.

Je le préviens que la séance se déroule habituellement dans le silence pour favoriser la relaxation mais qu'il peut m'interpeller à tout moment si le besoin se fait ressentir.

La zone à masser est seulement découverte, j'étends sur le reste du corps la serviette personnelle de Mr AV que je lui ai demandé d'apporter.

Protocole sanitaire :

Mr AV porte un masque. Il est invité à m'interpeller si jamais il présentait des difficultés à respirer.

Je porte un masque, je suis vaccinée contre la COVID 19 depuis le mois de février, je me lave les mains et porte une tunique sur mes vêtements de jour pour la réalisation des techniques réflexes de relaxation.

Auto-Evaluation du stress avant le soin relaxant : 3

Mr AV est content de découvrir les techniques de relaxation et ne sent pas particulièrement stressé. En plus comme nous sommes en fin de semaine, Mr AV se sent plutôt détendu.

- **Protocole Appliqué : Techniques réflexes de relaxation plantaire.**

Mr AV ferme très rapidement les yeux, sa respiration est lente.

A la fin de la séance, Mr AV prend le temps d'ouvrir les yeux, d'échanger quelques mots et nous prenons la tension avant que Mr AV ne se rassoit et se rhabille. La tension artérielle prise avec un appareil OMRON, recommandé par mon pharmacien indique les chiffres suivants : 139/89.

Auto-Evaluation du stress après la séance : 1

Commentaires/observations après la séance :

Mr AV a découvert une sorte de réveil sensitif particulièrement au niveau des chevilles. Il a apprécié les sensations que cela a fait naître.

Séance de relaxation 2 : 02/04/21 à 14h

Le rendez-vous est fixé à mon domicile. La séance se déroule dans la pièce dédiée. Le protocole sanitaire est le même que celui cité lors de la première séance.

- **Bilan/entretien :**

Je prends le temps de l'entretien préalable à la séance de relaxation de revenir sur ce qui s'est passé depuis la dernière fois : Mr AV a très bien dormi la nuit qui a suivi la relaxation et s'est senti globalement plus détendu mais les troubles du sommeil persistent : Mr AV se couche à 22h mais s'endort parfois seulement à 2h du matin ou s'il s'endort rapidement, il se réveille à 2h du matin et ne se rendort qu'à 5h du matin.

Depuis la première séance :

- Mr AV a eu sa consultation mensuelle avec son médecin généraliste qui a validé le recours aux techniques réflexes de relaxation.
- La sortie du livre écrit par Mr AV est imminente et c'est un évènement qui n'est pas évident à gérer. La perspective de la retraite génère aussi du stress. Mr AV s'est organisé pour travailler à mi-temps.

Auto-Evaluation du stress avant la séance : Entre 4 et 5.

Mr AV m'explique que les évènements cités ci-dessus font monter plus facilement son stress.

- **Protocole Appliqué : Techniques réflexes de relaxation plantaire.**

(A la demande de Mr AV)

Mr AV ferme très rapidement les yeux, sa respiration est lente.

Je ressens quelques tensions au niveau des pieds, notamment lors des manœuvres d'étirement musculaire des gaines.

A la fin de la séance de relaxation, Mr AV prend le temps d'ouvrir les yeux, d'échanger quelques mots et nous prenons la tension avant que Mr AV ne se rassoit et se rhabille. J'utilise le même appareil que lors de la première séance de relaxation. Je prends la tension artérielle :143/73.

Auto-Evaluation du stress après la séance : 2/3

Commentaires/observations après la séance :

Mr AV s'est plus concentré sur les manœuvres durant cette séance de relaxation. Ses talons étaient sensibles aux premières pressions à sec. Il a ressenti globalement son corps plus lourd.

Séance de relaxation 3 : 23/04/21 à 14h

Le rendez-vous est fixé à mon domicile. La séance se déroule dans la pièce dédiée avec application du protocole sanitaire.

- **Bilan/entretien :**

Après le deuxième soin relaxant : Mr AV a bien dormi et est content car il est sorti du cycle de sommeil perturbé.

Évènements depuis le dernier rendez-vous : le livre est sorti et les retours arrivent et sont plutôt positifs, cette période est agréable pour Mr AV.

Tension artérielle : Avant :137/76. Après le soin relaxant : 129/74.

Auto-Evaluation du stress avant la séance : 3

Remplissage de l'échelle STAY : Avant la séance.

Avant la relaxation : nous retrouvons un score de 42/43 (Mr AV a coché une case entre 2), ce qui traduit un degré faible d'anxiété.

- **Protocole Appliqué : Techniques réflexes de relaxation palmaire.**

(A la demande de Mr AV)

Mr AV ferme les yeux rapidement, les membres supérieurs semblent globalement se relâcher plus facilement.

Auto-Evaluation du stress après la séance : 1

Remplissage de l'échelle STAY : Après la séance.

Le score est de 24/25(Mr AV a coché une case entre 2), ce qui traduit un degré très faible d'anxiété.

Commentaires/observations après la séance :

Mr AV a particulièrement apprécié cette relaxation. Recevoir les techniques réflexes de relaxation au niveau des mains lui a remémoré d'autres événements ou la main tenait une place importante (notamment lors de son séjour à l'hôpital). Il a pris conscience de l'acte de recevoir alors que dans sa vie il donne beaucoup de son temps, de son engagement...Il a

senti ses mains fatiguées comme des mains d'un travailleur manuel (maçon). Il s'est senti reposé après la séance.

Séance de relaxation 4 : 07/05/21 à 14h

Le rendez-vous est fixé à mon domicile. La séance se déroule dans la pièce dédiée avec le protocole sanitaire.

- **Bilan/entretien :**

Depuis la troisième séance Mr AV trouve que ceux-ci ont un impact sur la qualité de son sommeil, il présente encore des perturbations mais celles-ci sont beaucoup moins fréquentes. Il se sent moins démuni face à ces perturbations et moins fatigué le matin.

Evènements depuis le dernier soin relaxant : Mr AV a revu son médecin généraliste qui ne souhaite pas mettre en place de traitement pour l'hyper tension artérielle. Cette nouvelle satisfait Mr AV. La recherche d'une probable apnée du sommeil n'est pas d'actualité.

Tension artérielle : Avant la séance : 143/75. Après la séance : 132/75.

Auto-Evaluation du stress avant la séance : 5 c'est le score le plus élevé depuis le démarrage des séances de relaxation. Mr AV me transmet qu'il est dans une période de charge mentale élevée.

Remplissage de l'échelle STAY :

Avant la séance, le score est difficilement interprétable car Mr AV a rempli parfois les croix à cheval entre 2 réponses, ne sachant pas bien laquelle choisir. En faisant le total des scores les plus hauts et celui des plus bas, Mr AV se trouve dans les tranches degré faible à moyen d'anxiété.

- **Protocole Appliqué : Techniques réflexes de relaxation palmaire.**

(A la demande de Mr AV)

Mr AV ferme les yeux rapidement, les membres supérieurs semblent globalement se relâcher plus facilement.

Auto-Evaluation du stress après la séance : 3

Remplissage de l'échelle STAY :

Après le soin relaxant, le score est de 24, soit un degré très faible d'anxiété. Ce qui est intéressant à noter c'est que Mr AV a répondu à toutes les questions sans cocher un entre deux.

Commentaires/observations après la séance :

Mr AV dit avoir ressenti un moment de bien être notamment lors des manoeuvres de drainage des sillons des membres. Il a aussi apprécié les manoeuvres de malaxage avec la « poigne » de la paume de la main.

Il avait l'impression d'avoir la tête bien remplie avant la relaxation, chargée de beaucoup de choses. Pendant la séance, cette sensation n'était plus présente au profit de l'émergence d'idées.

Séance de relaxation 5 : 20/05/21 à 15h

Le rendez-vous est fixé à mon domicile. La séance se déroule dans la pièce dédiée avec le protocole sanitaire.

- **Bilan/entretien :**

Nous prenons le temps de l'entretien préalable à la séance de revenir sur ce qui s'est passé depuis le dernier rendez-vous.

Mr AV confirme qu'il a moins de problèmes d'endormissement et les réveils nocturnes sont moins présents même s'il se réveille fatigué certains matins.

Les événements depuis la dernière séance : Ses rendez-vous de contrôle annuels de ses cancers approchent, ils auront lieu à la fin du mois. Mr AV doit vivre avec cette épée de Damoclès depuis quelques années. Il dit ainsi « nous sommes 4 à la maison : Ma femme et chacune nos maladies à s'occuper ».

Tension artérielle : Avant la séance : 140/81. Après le soin relaxant : 127/77.

Auto-Evaluation du stress avant la séance : 4

Remplissage du questionnaire CINE :

Contrôle faible : 22

Imprévisibilité : 22

Nouveauté : 22

Ego menacé : 25

- **Protocole Appliqué : Techniques réflexes de relaxation palmaire.**

(A la demande de Mr AV).

Auto-Evaluation du stress après la séance : 2

Commentaires/observations après la séance :

Mr AV apprécie les manœuvres drainantes et les pressions d'appui sur la paume des mains. Cette fois ci, il a fait l'expérience du temps, la durée de la séance est un facteur de relaxation importante pour lui.

Questionnaire de fin de 5 séances de relaxation :

Mr AV a coché OUI à tous les items.

Niveau du stress (échelle de 1 à 10) : Avant la séance de relaxation : 6. Après la séance de relaxation : 3

Mr AV a découvert de nouvelles ressources ou potentialités lors de cet accompagnement.

III- RESULTATS

III-1 Présentation

III-1-1-TABLEAU d'auto-évaluation

Nom/prénom (initiales) : **AV** Sexe : **M** Age : 62 et 7 mois

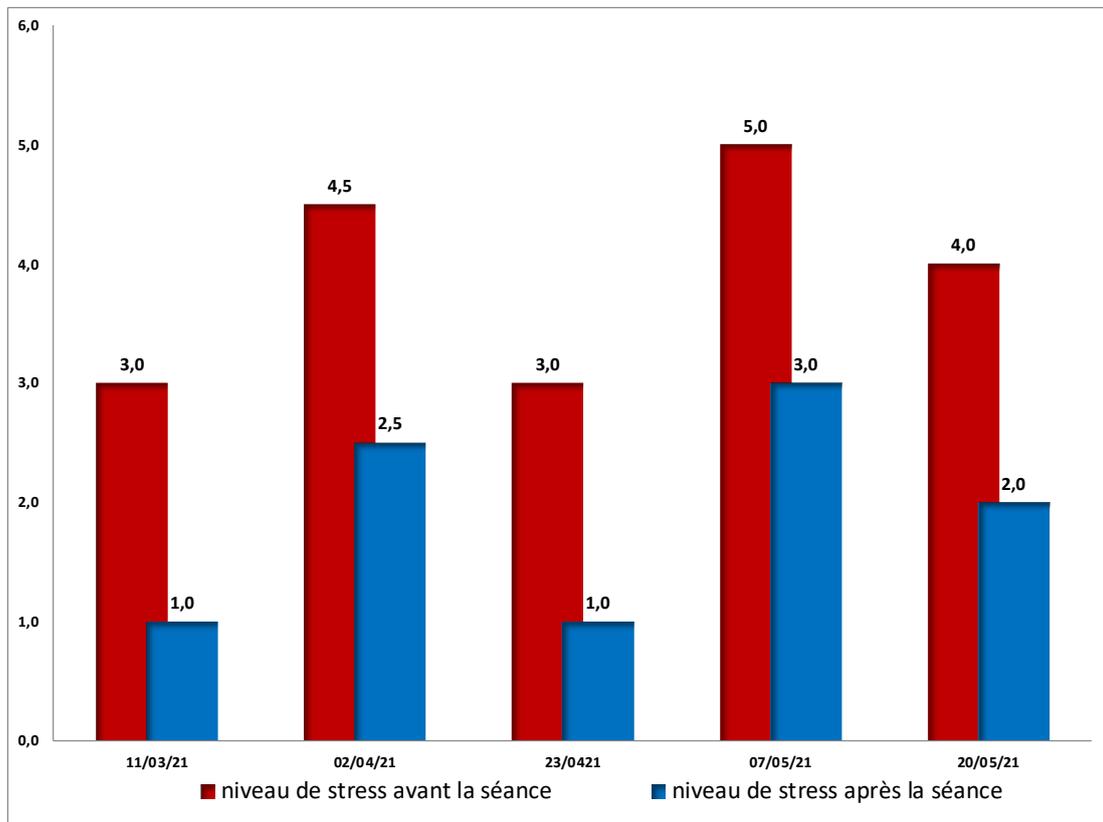
L'efficacité des séances de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT séance de relaxation réflexe</u> *De 1 à 10	Résultat de la séance de relaxation réflexe 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES séance de relaxation réflexe</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
1 ^{ère} séance de relaxation réflexe Date :11/03/21 Protocole effectué : Relaxation PLANTAIRE	3	3	1	« Réveil » des chevilles Découverte de sensations corporelles au niveau des pieds
2 ^{ème} séance de relaxation réflexe Date :02/04/21 Protocole effectué : Relaxation PLANTAIRE	4/5	2	2/3	Corps plus lourd Sensible aux pressions à sec sur les talons
3 ^{ème} séance de relaxation réflexe Date :23/04/21 Protocole effectué : Relaxation PALMAIRE	3	3	1	Apprécie de RECEVOIR du repos. Sensation de main Fatiguée comme des mains de maçon.
4 ^{ème} séance de relaxation réflexe Date :07/05/21 Protocole effectué : Relaxation PALMAIRE	5	3	2/3	Manœuvres appréciées : Drainage, poigne. Moment de Bien-être. Tête remplie en début de Séance de relaxation réflexe. Emergence d'idées Pendant le soin relaxant.
5 ^{ème} séance de relaxation réflexe Date :20/05/21 Protocole effectué : Relaxation PALMAIRE	4	3	2	Manœuvres appréciées : Drainage, pression à sec Expérience du temps, impression que le soin relaxant dure longtemps.

***De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum »**

III-1-2- Graphique des scores de l'Auto Evaluation Avant et Après les Séances de relaxation

Mr AV (62 ans, M) – Protocoles Plantaire 1 2 & Palmaire 3 4 5

	Date	Niveau de stress avant la séance	Niveau de stress après la séance
1ère séance	11/03/21	3,0	1,0
2ème séance	02/04/21	4,5	2,5
3ème séance	23/04/21	3,0	1,0
4ème séance	07/05/21	5,0	3,0
5ème séance	20/05/21	4,0	2,0



Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

III-1-3- Echelles STAI Y-A ETAT

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT **AVANT.**

Nom: **AV**

Sexe: **M**

Age: **62**

Prénom :

Date: **23/04/21**

	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	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	(3)	4	3
Je me sens surmené(e)	1	2	(3)	4	3
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	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	(2)	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	(2)	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	(2)	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	(2)	1	2
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	2
Je me sens indécis(e)	1	(2)	3	4	2
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	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	(2)	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	(3)	(2)	1	3/2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	(2)	1	2
TOTAL SCORE					43/42

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

APRES

Nom : AV

Sexe :

Age : 62

Prénom :

Date : 23/04/21

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
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	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
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	2
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	1
TOTAL SCORE					0

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

AVANT.

Nom : AY

Sexe : M.

Age : 62

Prénom :

Date : 7/05/21

	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	2
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	2/3
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	2/3
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2/3
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	3
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2/3
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2/3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2/3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2/3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					42 / 49

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

42

49

Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

APRES

Nom: AV

Sexe: M

Age: 62.

Prénom:

Date: 07/05/21

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
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	2
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	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
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	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					24

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

III-1-4- Questionnaire CINE

20/09/21

Bienvenue au questionnaire C.I.N.É.

Ce questionnaire a été développé par le Centre d'Études sur le stress humain (CESH). Toute utilisation du questionnaire pour des fins autres que personnelles doit avoir reçu l'approbation du CESH.

Instructions: Parmi les situations suivantes, indiquez quel niveau de stress elles susciteraient chez vous : 1 = Pas du tout / 10 = Tout à fait

1. Votre avion est cloué au sol pour une troisième journée consécutive à cause d'une tempête de neige.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Vous étiez parti pour la fin de semaine avec votre conjoint et à votre retour, vous constatez qu'un arbre est tombé sur votre maison et a légèrement endommagé le toit.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Vos amis « oublient » de vous inviter à une fête.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Vous avez un emploi qui vous permet de vous accomplir. Un jour, une jeune compagnie en plein essor vous offre un emploi qui vous permettrait de relever de nouveaux défis.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. En revenant de votre journée de travail en métro, vous vous plongez dans votre livre favori. Le métro s'arrête brusquement et le conducteur vous indique que vous devez tous évacuer.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Vous planifiez un voyage en Afrique du Sud avec votre famille.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Vous venez de soumettre votre première offre d'achat sur une maison et vous attendez la réponse du vendeur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Votre demande de promotion au travail a été refusée.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Vous venez d'acheter une nouvelle maison qui vient avec une superbe piscine creusée que vous devez maintenant apprendre à faire fonctionner.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Vous vous trouvez sur le site d'un accident d'automobile. La voiture accidentée est en feu et il n'y a aucun moyen d'aider les passagers à sortir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

11. Vous entrez tranquillement au bureau en buvant votre café matinal, puis vous croisez votre patron qui vous demande de présenter aujourd'hui à vos collègues le rapport que vous lui avez remis la semaine dernière.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Vos parents vous annoncent qu'ils entament des procédures de divorce et ce, après des années de conflit.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Vous présentez votre jeune fille à vos nouveaux collègues avocats de la firme où vous venez d'être engagé. Elle vous demande d'expliquer un terme technique juridique dont vous n'arrivez pas à vous souvenir. Tout le monde attend votre réponse

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Vous déménagez dans un autre pays. Après avoir tout organisé et planifié ce qui concerne le déménagement, vous êtes maintenant dans l'avion qui vous emmène dans votre nouveau pays.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Au boulot, votre patron vous compare constamment à une de vos collègues, Sarah. Un jour, il vous lance : "Sarah fait si bien cela. Pourquoi ne peux-tu pas être aussi efficace qu'elle?"

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Vous savourez un repas en amoureux dans un restaurant et soudainement, votre « ex » arrive à votre table pour vous dire bonjour.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Vous avez un voyage d'affaires en Europe planifié pour mercredi prochain, mais votre Visa, dont vous avez fait la demande il y a déjà quatre semaines, n'est toujours pas arrivé.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Vous devez vous familiariser avec un nouveau logiciel au travail.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Ça fait quelques fois que vous reportez votre ménage hebdomadaire, mais vous décidez tout de même d'aller faire votre jogging, puisque c'est un vendredi soir idéal. Comme vous alliez partir, votre frère arrive dans l'entrée de votre cour avec sa conjointe, ses enfants et le chien.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Un membre de votre famille, que vous n'aviez pas vu depuis longtemps, commente votre prise de poids et vous dit que vous aviez l'air mieux avant.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

Le questionnaire est terminé.

20/05/21

Interprétation des résultats (Votre score pour chacune des caractéristiques CINÉ - cliquez ici pour bien comprendre le concept CINÉ). La caractéristique qui a le score le plus élevé est celle à laquelle vous êtes le plus sensible. PS. Il est possible que vous soyez sensible de manière équivalente à deux caractéristiques !

Contrôle faible : 22

Imprévisibilité : 22

Nouveauté : 22

Égo menacé : 25

III-1-5- Questionnaire final

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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

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

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

6

APRES (l'état actuel, maintenant) :

3

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

OUI

NON

III-2 Récapitulatif des tableaux, des échelles

Globalement, Mr AV a apprécié de pouvoir prendre du recul en utilisant les différents questionnaires et échelles.

Le Tableau d'auto évaluation a été utile pour évaluer quantitativement l'avant et l'après des séances de relaxation. Lors de la quatrième séance de relaxation, Mr AV est arrivé avec un niveau de stress le plus élevé des 5 séances de relaxation. Il n'a pas mentionné d'évènements particuliers lors de l'entretien préalable, par contre à l'issue de la séance il a effectivement exprimé qu'il avait beaucoup de choses dans la tête comme une accumulation lors du démarrage de la séance. Cette charge mentale s'est transformée en « idées » qui ont émergées pendant la séance.

L'utilisation de l'échelle STAI Y-A Etat a montré que Mr AV ne présentait pas globalement un niveau élevé d'anxiété. Il y a eu à chaque utilisation un degré moindre après la séance de relaxation.

Ce qui est intéressant à noter c'est l'utilisation de l'échelle le 07/05/21 : En effet lors du remplissage avant la séance Mr AV était indécis (à cheval plutôt oui, plutôt non pour 7 items) après la séance les réponses étaient claires, dans les cases non ou oui et le score après la séance a révélé un niveau très faible d'anxiété. **Lors de cette séance de relaxation Mr AV était arrivé avec un niveau de stress le plus élevé des 5 séances de relaxation. Les réponses indécises avant la séance traduisent la charge mentale.**

Le questionnaire CINE a été utilisé dans l'objectif de permettre à Mr AV de pouvoir connaître la dimension à laquelle son stress pouvait être sensible, en l'occurrence la dimension : Ego menacé. A l'issue de ce questionnaire, Mr AV a pu effectivement affirmer que d'une manière générale ce qui pouvait le mettre en situation de stress étaient les situations qui touchaient particulièrement à ses valeurs.

Le questionnaire de fin de suivi de 5 séances de relaxation a montré que Mr AV était satisfait des résultats. Il aurait souhaité plus détailler les items. Je lui ai dit qu'il pouvait ajouter des commentaires mais il ne l'a pas fait finalement.

III-3 Synthèse des données

Les résultats collectés montrent que l'auto évaluation de Mr AV concernant son stress avant la séance n'indiquait pas un stress élevé globalement sauf à la quatrième séance en lien avec l'état de charge mentale importante avant la séance. L'auto évaluation du stress a toujours été moindre après la séance, ce qui a permis à Mr AV de ressentir et d'objectiver l'effet relaxant des séances.

Lors de la quatrième séance, où l'auto évaluation avant la séance atteignait un niveau de stress à 5, Mr AV a auto évalué son stress après la séance à 2/3. Il a pu verbaliser que qu'avant la séance il présentait une sorte de surcharge mentale, comme un poids et qu'au fil du séance de relaxation réflexe, cette surcharge s'est transformée pour faire naître des idées.

Les objectifs qu'il avait formulés avant de démarrer le suivi ont été atteints.

III-4 Forces et Faiblesses

J'ai fait une interprétation des résultats de l'échelle STAI, le 07/05/21 en prenant soit les résultats bas soit les résultats élevés, ce qui faisait apparaître des résultats évidemment différents. Je devrai être vigilante lors des prochains suivis à informer la personne qu'elle doit répondre dans une case et pas à cheval. En contrepartie, cela a pu être intéressant d'observer qu'elle n'était plus indécise à l'issue de la séance de relaxation. Le questionnaire de fin de suivi pourrait être étoffé pour chaque item pour que la personne puisse apporter des commentaires.

IV- CONCLUSION

L'objet de l'étude était d'accompagner Mr AV dans ses changements de vie à venir et d'apporter une détente pour appréhender les examens de contrôle annuels de ses cancers. Son choix s'est tourné vers une pratique corporelle qu'il ne connaissait pas mais dont il a apprécié et mesuré l'efficacité du suivi. A l'issue des 5 séances, Mr AV est allé passer ses examens annuels de suivi de ses cancers. Il m'a adressé un message pour m'informer que ses résultats médicaux étaient parfaits et qu'il se sentait léger, heureux. Il a proposé de reprendre rendez-vous pour poursuivre régulièrement un suivi corporel.

Françoise Mézières : « ne cherchons jamais à dominer le corps de l'autre, mes amis. Notre seul orgueil doit être de le libérer ».

Extrait du livre « le corps à ses raisons » Auto-guérison et antigymnastique de Thérèse Bertherat.

V- REMERCIEMENTS

Je remercie Madame Elisabeth Breton pour la qualité de ses enseignements, pour ses précieux conseils et pour sa disponibilité.

Je remercie Mr AV, pour m'avoir accordé sa confiance et pour la richesse de nos échanges. Je lui suis reconnaissante de m'autoriser à diffuser cet écrit.

VI- BIBLIOGRAPHIE

1. Cours sur les mécanismes du stress de Madame E breton 2021. Formation « Gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation ».
2. « Des stress et moi », ouvrage de la fondation April 2015.
3. [https://www.afsos.org/les-séance de relaxation réflexe-de-support/mieux-vivre-cancer/](https://www.afsos.org/les-séance-de-relaxation-reflexe-de-support/mieux-vivre-cancer/)
4. https://www.afsos.org/wp-content/uploads/2016/09/8-MEDEECINES_DOUCES.pdf
5. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1906664?sommaire=1906743>
6. Données publiées par l'Insee dans « *De 2,8 millions de seniors en 1870 à 21,9 millions en 2070 ?* », Nathalie Blanpain, in France Portrait social 2018, Insee, novembre 2018.
7. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4277640?sommaire=4318291>
8. Sciences Humaines Comment on devient unique, Achille Weinberg, *Mensuel N° 256 – Février 2014*
https://www.scienceshumaines.com/comment-on-devient-unique_fr_32031.html#5
9. « L'année du Phénix. La première année de la retraite » de Danièle Laufer.(4) Ed, les liens qui libèrent. 13/09/2013.
10. <https://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/DMT/TI-FRPS-27/frps27.pdf> Inventaire d'anxiété État-Trait Forme Y [State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y) FRPS 27
11. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020/>