

RÉFLEXOLOGIE, FASCIATHÉRAPIE, HYPNOSE ET MUSICOTHÉRAPIE POUR LE SOIN DU STRESS QUOTIDIEN

A propos

Poster diffusé dans la Revue Hegel Vol. 8 N° 1 - 2018

Introduction

Contribuer à l'évaluation de l'incidence des méthodes non pharmacologiques (INM) sur le stress de la vie quotidienne est l'objectif de cette étude. Son paramètre principal d'évaluation est le niveau de l'anxiété avant et après séance.

Méthode

Etude clinique prospective, ouverte et non randomisée à 4 bras (Réflexologie, nb 75 ; Fasciathérapie, nb 86 ; Hypnose, nb 42 ; Musicothérapie, nb 63), avec groupe-contrôle de repos sans intervention (nb 42). Evaluation par l'administration du STAI-Y en pré-post test. Echantillons constitués de personnes ambulatoires (sans affection, ni traitements lourds), formant des groupes naturels et distincts. Les participants reçoivent, dans le lieu auquel ils étaient accoutumés de se rendre, une séance semistandardisée de la technique de leur choix par leur praticien habituel. MANOVA et MANCOVA (post hoc test de Tukey), ont été appliqués pour évaluer respectivement la réduction du niveau du stress initial par chaque méthode et comparer leur efficacité entre elles (critère secondaire).

Résultats

Parmi les 308 participants retenus, la différence avant-après séance du niveau de stress montre une amélioration significative ($p < .0002$) dans chacune des conditions, repos compris. Toutefois, si réflexologie, fasciathérapie et hypnose se sont avérées d'efficacité similaire, elles sont significativement ($p < .05$) supérieures à la musicothérapie et au repos.

Conclusion

Ces résultats suggèrent que réflexologie (école Elisabeth Breton), fasciathérapie (méthode Danis Bois), et hypnose (Institut Français d'Hypnose) pourraient être des INM antistress efficaces lors d'une séance. Si cette conclusion a la vulnérabilité d'une étude non randomisée, elle possède les atouts d'une étude de « vraie vie ».

Ressources

1. Payrau B, Quéré N, Payrau MC, Breton E. Fasciatherapy and Reflexology, compared to Hypnosis and Music therapy in Stress Management. In: Wearing, Schleip, Chaitow, Klinger, Findley editors. Fascia Research IV, Basic Science and Implications for Conventional and Complementary Health Care. Munich: Kiener K; 2015. pp 181-182.
2. Payrau B, Quéré N, Payrau MC, Breton E. Fasciatherapy and Reflexology compared to Hypnosis and Music Therapy in Daily Stress Management. Int J Ther Massage Bodywork 2017; 10(3):4-13
3. Breton E. Réflexologie, un vrai remède au stress. Saarbrücken Deutschland: Editions Universitaires Européennes; 2015.
4. Bioy A, Michaux D, editors. Traité d'hypnothérapie. Fondements, méthodes, applications. Paris, France, Dunod, 2007.
5. Bruchon-Schweitzer M, Paulhan L. Le manuel du STAI-Y de C.D. Spielberger, adaptation française. Paris, Éditions du Centre de Psychologie Appliquée; 1993.
6. Newham JJ, et al. State-trait anxiety inventory (STAI) scores during pregnancy following intervention with complementary therapies. Journal of Affective Disorders, 2012.

Mots clés

✓ Réflexologie ✓ Fasciathérapie ✓ Hypnose ✓ Musicothérapie ✓ Stress

Dr Bernard Payrau Médecin Cardiologue, Fasciathérapeute, Interdisciplinary Working Group for Nonpharmacological Stress Management, Paris

Nadine Quéré Fasciathérapie Gymnastique sensorielle® Méditation, www.nadine-quere.com

Elisabeth Breton Réflexologue, Centre de Formation E. Breton, www.reflexobreton.fr

Dr Marie-Christine Payrau