

# ÉTUDE OBSERVATIONNELLE D'UN ACCOMPAGNEMENT PAR TECHNIQUES RÉFLEXES DANS LES TROUBLES FONCTIONNELS DUS AU STRESS : TROUBLES DU SOMMEIL ET DOULEURS MUSCULAIRES

## 📄 A propos

Poster diffusé lors des Journées 2019 du GETCOP à Metz (27 et 28 septembre)

## 📌 Introduction

Sous l'effet du stress, l'organisme réagit et retrouve rapidement un équilibre si et seulement si ce stress ne dure pas trop longtemps. A l'inverse la chronicité peut impacter notre organisme de diverses manières : fatigue, anxiété, troubles du sommeil, douleurs musculaires, troubles digestifs ...

## ⚙️ Méthode

Étude observationnelle d'un sujet, femme de 53 ans, infirmière dans un service de chirurgie à temps plein. Elle travaille en horaire de quart, elle reçoit de jeunes adolescents en difficultés sociales et psychologiques. Elle décrit une instabilité et un stress de devoir travailler dans des services différents et devoir faire face à des pathologies qu'elle ne maîtrise pas ou peu. Elle se sent fatiguée, dort mal se réveille cinq fois par nuit et met du temps à se rendormir. Elle présente des douleurs musculaires dorsales avec un fond de déprime face aux événements Échelles d'évaluation utilisées :

- L'échelle BMS10 (évaluation de risque à l'exposition au burnout, fiche remplie avant la première séance et après la dernière séance)
- La Fiche STAI État (avant et après le soin permettant d'évaluer l'état psychique, le niveau d'angoisse et d'anxiété)
- Échelle représentative d'auto-évaluation (le sujet évalue son état de tension/stress avant et après le soin sur une graduation de 1 à 10)

Programme d'action : toutes les séances de relaxation réflexe ont été réalisées au domicile du sujet, à raison de :

- 5 séances à 15 jours d'intervalle, relaxation réflexe plantaire et palmaire
- Utilisation de techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées (Méthode Elisabeth Breton)

## ☆ Les objectifs de l'étude

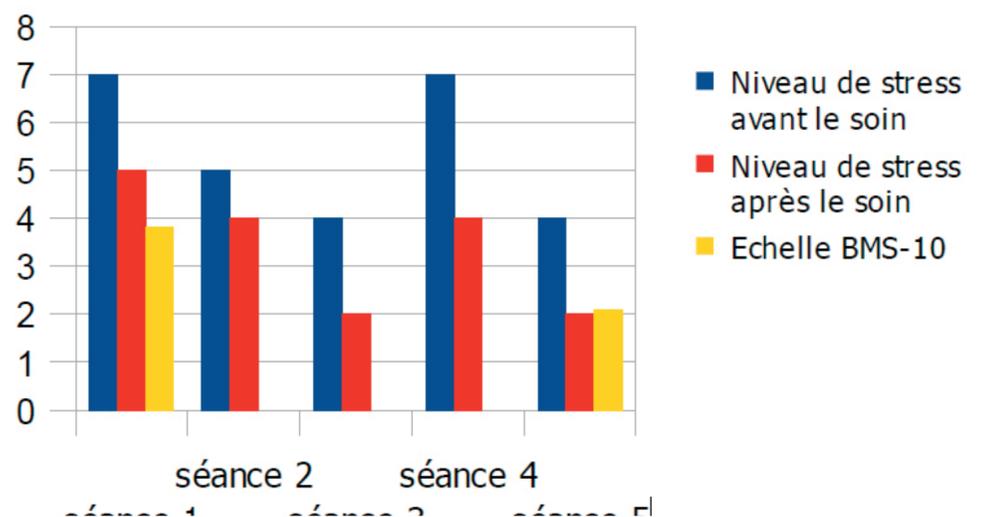
- Améliorer le sommeil
- Réduire les douleurs musculaires dorsales
- Apporter de la détente

## 📄 Résultats

Diminution du score de l'échelle BMS 10 :

- Score BMS10 à la première séance, 3,8 / Présence de burn-out
- Score BMS10 à la cinquième et dernière séance, 2,1 / Très faible degré de burn-out

## Évolution du stress entre la 1ère et la dernière séance



## 📄 Conclusion

A l'issue des 5 séances de relaxation réflexe, nous avons constaté :

- une amélioration significative de la qualité de sommeil avec moins de réveils nocturnes et un sommeil plus réparateur
- une diminution significative du stress et une baisse du degré d'exposition au burn-out
- les douleurs dorsales ont quasiment disparu

Nous pouvons constater que l'objectif initial est atteint. Cette observation est allée au-delà des attentes premières puisque d'autres douleurs notamment dues à un Névrome de Morton ont été largement réduites avec un espacement des séances de mésothérapie.

## 📄 Ressources

- Henry Laborit (1976), «Eloge de la fuite», essai, Robert Laffont Paris
- Elisabeth Breton (2015), «Réflexologie, un vrai remède au stress», Editions Vie
- Modèle de Selye, Cours gestion du stress, Formation de Relaxologie, Centre E. Breton