

ETUDE OBSERVATIONNELLE D'UN ACCOMPAGNEMENT PAR TECHNIQUES RÉFLEXES DE STIMULATION PLANTAIRE D'UN SUJET ATTEINT D'INSOMNIE TRANSITOIRE LIÉE AU STRESS

📍 A propos

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

📌 Introduction

Le sommeil occupe environ 1/3 de notre temps. Il est primordial pour notre santé en assurant un rôle de récupération physique et psychique. A chaque âge, le sommeil aura ses spécificités, il maintiendra et contrôlera le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Selon l'étude de l'INSV/MGEN menée en 2015, 1/4 des Français se plaignent de manquer de sommeil, et 1/3 déclarent souffrir de troubles de sommeil. Les causes des troubles du sommeil peuvent être diverses et pour certaines difficiles à déterminer. Notre société moderne nous impose un rythme de vie toujours plus intense et peu de personnes, voire personne, ne peut éviter le stress au quotidien.

⚙️ Méthode

Etude observationnelle d'un sujet, homme de 36 ans, marié, père de deux adolescents entre décembre 2018 et mars 2019. Il occupe un poste à hautes responsabilités au sein d'une grande entreprise avec des fortes contraintes de déplacements. Il souffre de problèmes d'insomnie qui se traduisent par des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit et par un réveil trop précoce le matin. La surcharge du travail professionnel couplé à un futur déménagement lui engendre beaucoup de stress.

Echelles 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 Etat (avant et après le soin permettant d'évaluer l'état psychique, le niveau d'anxiété et d'angoisse)
- Echelle 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 et de stimulation réflexe ont été réalisées au domicile du sujet, à raison de :

- 3 séances de relaxation réflexe plantaire, palmaire et crânio-faciale
- 5 séances à 15 jours d'intervalle, stimulation réflexe plantaire - protocole troubles de sommeil
- Utilisation des techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscérocutanées (Méthode Elisabeth Breton)

☆ Les objectifs de l'étude

- Evaluation préalable présence burnout et prévention du risque d'apparition et / ou dégradation
- Diminution du stress
- Améliorer la qualité de son sommeil

📄 Résultats

Le sujet est passé de plus ou moins 4h de sommeil par nuit (souvent moins) à 7h consécutives après la dernière séance.

Diminution du score de l'échelle BMS 10 :

- Score BMS10 à la 1ère séance : 4 (présence de Burnout)
- Score BMS10 à la 5ème (dernière) séance : 3,3 (faible degré de burnout)

Diminution significative du niveau de stress ressenti à l'aide du questionnaire d'autopositionnement

📌 Conclusion

Le sujet se sent moins stressé, il écoute mieux son corps. Il a compris que les troubles de sommeil dont il a été victime sont une conséquence directe de son état tensionnel élevé. En diminuant le stress, le sujet a retrouvé une meilleure qualité de son sommeil.

📍 Ressources

- Sites web : www.sommeil.org | www.oms.fr | www.cenas.ch | www.inrs.fr
- Livrets/supports de formation des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire et craniofaciale d'Elisabeth Breton.
- Etude complète à l'adresse https://www.reflexobreton.fr/wp-content/uploads/2019/05/20190408_Techniques-reflexes-insomnies-transitoires_Deborah-GUICHARD.pdf

