

# L'APPORT DES TECHNIQUES RÉFLEXES DU DOS DANS LA GESTION DU STRESS ÉMOTIONNEL

Techniques réflexes selon la méthode Elisabeth Breton®

## 📍 A propos

Poster présenté au congrès NPIS 2022

## 🚀 Introduction

Le mot stress est d'origine anglaise. « Distress » signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et / ou psychiques, les stressors. De nombreux événements peuvent être des facteurs de stress. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tension, de pression, de surmenage. Le stress provoque un hyperfonctionnement du système nerveux sympathique, une hypertonie du système musculo-squelettique avec en particulier des tensions au niveau du dos. Les techniques réflexes du dos apportent chez les sujets des modifications tissulaire, musculaire et posturale ainsi qu'un apaisement émotionnel.

## 📌 Les Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)® Méthode Elisabeth Breton

- ✓ Les structures osseuses et articulaires (zones des épaules, omoplates, sacrum...) seront stimulées par les **techniques réflexes périostées**. Les techniques périostées sont très intéressantes, car le tissu périoste est richement vascularisé et innervé.
- ✓ Les structures du tissu mou (les différentes couches musculaires du dos) seront stimulées par les **techniques réflexes conjonctives**. La stimulation des récepteurs musculaires et ligamentaires dans les différentes couches musculaires du dos, ainsi que les différents corpuscules cutanés engendrent une détente musculaire et une sécrétion des hormones du bien-être (endorphine, dopamine...) Les stimulations réflexes du tissu conjonctif décongestionnent localement la zone traitée et agissent à distance (effet dérivatif).
- ✓ Les **techniques réflexes viscéro-cutanées** ont une action sur la peau, le système nerveux cutané, le système nerveux central et périphérique. Le dos est une zone hypersensible aux stimulations réflexes, en lien avec les dermatomes. L'action réflexe sur la chaîne sympathique paravertébrale et les ganglions préviscéraux.

## ⚙️ Méthodologie

- ✓ Plusieurs centaines de sujets des 2 sexes, sans diagnostic clinique ni contre-indication aux massages réflexes du dos (protocole spécifique élaboré par Elisabeth Breton), ont été traités pour des tensions du dos et suivis depuis 2002
- ✓ Relevé d'observation réalisée par Elisabeth Breton et les personnes formées à sa méthode (environ 200 praticiens)
- ✓ 3 à 5 séances en moyenne de massage réflexe du tissu conjonctif du dos, ont été délivrées 1 fois par mois.

## ✍️ A noter

- ✓ Ces prestations ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou à des prescriptions de médicaments.
- ✓ Les séances de relaxation et / ou de réflexologie ne remplacent pas les soins prodigués par des kinésithérapeutes ou des ostéopathes notamment.
- ✓ Les séances de réflexologie sont uniquement destinées au bien-être de la personne, à la prévention et à la gestion du stress et troubles fonctionnels associés

## 📈 Résultats

Sujet V.G : action réflexe après 5 séances, une séance par mois

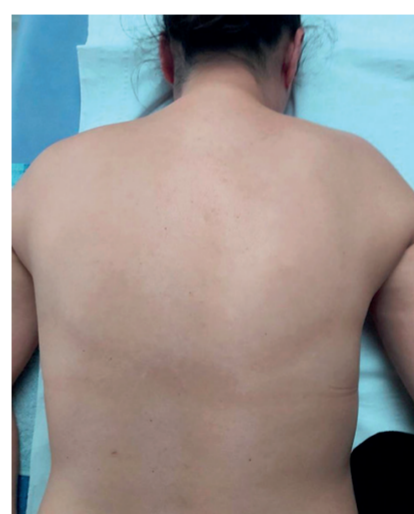


AVANT (sujet 1 V.G)

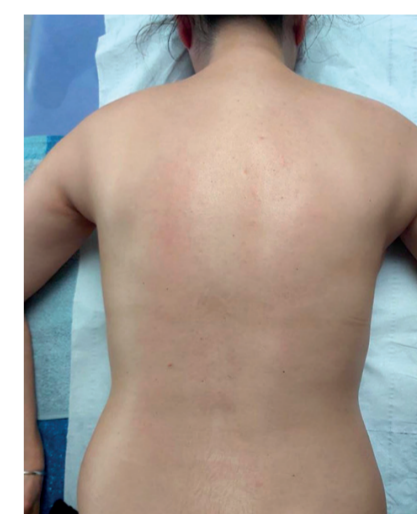


APRES (sujet 1 V.G)

Sujet L.M : action réflexes à l'issue d'une seule séance



AVANT (sujet 2 L.M)



APRES (sujet 2 L.M)

- ✓ Des photos ont été prises avant et après les traitements réflexes du dos afin de comparer l'évolution et le changement tissulaire du dos, et les différentes réactions locales cutanées : rubéfections, bourrelets...
- ✓ D'une séance à l'autre, nous avons observé et relevé un meilleur relâchement tissulaire, une diminution de la douleur, de la fatigue, une baisse significative de la tension nerveuse, ainsi que des modifications musculaire et posturale produisant un gain de bien-être.
- ✓ De ce fait un impact positif a pu être constaté sur le mental, avec une meilleure gestion du stress et des émotions.

## 📌 Conclusion

La collecte d'observations incite à penser que le massage réflexe du dos constitue une indication intéressante de traitement des tensions du dos dues au stress émotionnel.

## 📍 Ressources

1. Teirich-Leube H. « Massage du tissu conjonctif », Krakengymnastik, 1950.
2. Dicke E. « Mon massage du tissu conjonctif », Ed.Hippokrates, Stuttgart, 1958.
3. Helmrich H.E. « Le massage du tissu conjonctif », Haug, Ulm, 1959.
4. Jarricot « Dermalgies réflexes viscéro-cutanées postérieures » 1980.
5. R. Raymond « Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées » 2001.
6. Breton Elisabeth « Réflexologie pour la forme et le bien-être », aux Editions Vie, 2015



# Centre de formation E. Breton

Elisabeth Breton | Réflexologue RNCP | Présidente de l'ARRNCP

[www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

[contact@reflexobreton.fr](mailto:contact@reflexobreton.fr)

Tél : 06.74.51.73.17