

NOM : BOLAJUZON

Prénom : ANGELIQUE

Promotion année : 2022-2023

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'apport des Techniques Réflexes de Stimulation dans les troubles mineurs du sommeil et les douleurs musculaires de la nuque et du dos, dus au stress

ETUDE OBSERVATIONNELLE

TITRE : L'apport des Techniques Réflexes de Stimulation dans les troubles mineurs du sommeil et les douleurs musculaires de la nuque et du dos, dus au stress

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
INTRODUCTION.....	3
METHODE	3
LES TROUBLES MINEURS DU SOMMEIL	4
LE STRESS: DEFINITION – CONSEQUENCES – SOLUTION.....	4
<i>SEANCE 1 : lundi 30 janvier 2023</i>	5
<i>SEANCE 2 : lundi 20 février 2023 mercredi 22 février 2023</i>	5
<i>SEANCE 3 : mardi 14 mars 2023</i>	6
<i>SEANCE 4 : mardi 04 avril 2023</i>	6
<i>SEANCE 5 : mercredi 25 avril 2023</i>	7
RESULTATS	7
CONCLUSION	16
Références bibliographiques	16

INTRODUCTION

JD est une femme de 51 ans. Elle vit en couple et a deux enfants : une fille qui n'est plus à charge et un garçon en étude supérieure. Elle pratique la marche environ 2 fois par semaine et l'apnée 1 fois par semaine. Elle travaille en tant que préparatrice en pharmacie à temps plein. Ses horaires sont constants (9h-12h15 / 14h15-19h). En revanche le planning est variable en termes de jours. Elle a 2 jours de repos consécutifs une semaine sur deux et deux jours de repos non consécutifs une semaine sur deux. L'ambiance professionnelle est bonne. Elle n'a jamais connu de troubles du sommeil. Je l'ai reçu à plusieurs reprises entre septembre et décembre 2022 pour des séances de relaxation réflexe dans le cadre du suivi de ma formation. Il avait été évoqué des tensions plutôt musculo-squelettique au niveau de la nuque et des trapèzes ainsi qu'au niveau du canal carpien, mais la question des troubles du sommeil n'a jamais été abordée très certainement parce qu'ils faisaient partie de son quotidien, qu'elle ne les percevait pas comme dérangeant, et parce que comme beaucoup, «reporte ses réveils nocturnes sur le compte des ronflements du conjoint». Finalement, lorsque le sujet du sommeil est abordé et que je demande à JD si elle se souvient depuis combien de temps et si un évènement quelconque est survenu sur cette période, elle réalise que ses réveils nocturnes ont débutés en 2020, soit deux ans auparavant. Cette période correspond au moment où son conjoint a fait un infarctus. Lorsqu'il est rentré au domicile, JD est restée constamment à l'écoute de peur qu'un évènement similaire se reproduise, et encore parfois aujourd'hui.

JD rapporte plusieurs réveils nocturnes. En général, elle se réveille vers 1h30 du matin puis vers 4h30 ou 5h00, et ce depuis 2 ans environ. Elle décrit tout de même une sensation de fatigue au réveil tout en ayant le sentiment d'avoir dormi, sans que cela ne soit impactant sur sa qualité de vie au quotidien. Son sommeil n'est pas réparateur. JD est suivie régulièrement par son médecin traitant ; elle ne prend aucun traitement et ne présente aucun signe pathologique à l'origine de ce trouble. Je lui propose un suivi protocolaire de 5 séances de techniques réflexes de stimulation «troubles mineurs du sommeil» à raison d'une séance toutes les 3 semaines.

L'objectif de l'étude est de réduire l'axe de vigilance pour lui apporter une meilleure qualité de sommeil en réduisant voir supprimant les réveils nocturnes.

JD m'a donné son accord pour recevoir 5 séances de Techniques Réflexe de Stimulation.

METHODE

Les 5 séances ont lieu entre le 30/01/2023 et le 25/04/2023 à mon domicile dans une pièce calme dédiée à la pratique.

Lors de notre premier rendez-vous, je fais un bilan avec JD afin de recueillir et de comprendre son état et ses attentes. Je lui explique ce que sont les techniques réflexes de relaxation et de stimulation et leurs bienfaits. Je m'assure qu'elle ne présente aucune contre-indication. A partir de notre deuxième rendez-vous, avant chaque soin de stimulation réflexe, j'établis systématiquement un bilan afin de prendre connaissance de son état, de son ressenti à la suite des séances précédentes et m'assure qu'il n'y a aucune contre-indication. De plus, je lui rappelle, à la fin de chaque soin, les diverses réactions possibles au cours des 24 à 72h. Enfin, je lui conseille de bien s'hydrater afin de favoriser l'élimination des toxines.

Les séances ont lieu toutes les trois semaines (30/01/2023-20/02/2023-22/02/2023-14/03/2023-04/04/2023-25/04/2023).

Le tableau d'auto-évaluation du stress, les fiches STAI, le test de FORD, l'échelle d'insomnie ATHENS ainsi que l'index de sévérité de l'insomnie (ISI) seront utilisés.

LES TROUBLES MINEURS DU SOMMEIL

⇒ **Les mécanismes du sommeil**

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. C'est durant notre sommeil que notre corps active de nombreux mécanismes qui sont indispensables à son bon fonctionnement. Le sommeil consolide les apprentissages et la mémoire, intervient dans le fonctionnement du système immunitaire, la régulation de l'humeur, la régulation de l'appétit, la croissance, la régénération cellulaire...

Le sommeil est organisé en cycles. Il commence par une phase d'endormissement puis des cycles de sommeil se succèdent. Sa durée est variable d'un individu à l'autre.

Il existe deux types de sommeil : le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.

Durant la phase de sommeil lent (d'abord léger, puis profond), la personne va s'endormir de plus en plus profondément. Toutes les fonctions du corps ralentissent (cœur, respiration, activité cérébrale...)

Ensuite, survient une phase de sommeil dit "paradoxal". Bien que la personne soit toujours profondément endormie, l'activité du cerveau augmente : c'est la phase des rêves.

Une fois ces deux phases accomplies, on dit qu'un cycle de sommeil a été réalisé. Un cycle dure environ une heure et demie. Une nuit de sommeil est composée de trois à cinq cycles environ, selon les personnes et leur âge.

En moyenne, un adulte dort entre sept et huit heures par nuit. Toutefois, les besoins en sommeil varient donc d'une personne à l'autre. Ces différences viennent des gènes mais peuvent se modifier avec l'âge. La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin.

⇒ **Les troubles du sommeil**

Aujourd'hui, de nombreuses personnes sont concernées par un trouble du sommeil pouvant découler de plusieurs facteurs.

Un trouble du sommeil est un manque ou une mauvaise qualité de sommeil qui retentit le lendemain sur les activités diurnes physiques, psychiques et sociales. Les **principales causes de troubles du sommeil** chez l'adulte sont **le stress, l'anxiété et la dépression**. Des événements de vie qu'ils soient positifs ou négatifs, voulus ou subis peuvent également être à l'origine de troubles du sommeil. Une mauvaise hygiène de vie mais également des sources environnementales peuvent également être à l'origine de ces troubles. On parle «**d'insomnie chronique**» lorsque les troubles se produisent plus de trois fois par semaine, depuis plus de trois mois.

Il est important de souligner que certaines maladies peuvent également engendrer des troubles du sommeil plus ou moins importants. C'est pourquoi il est important de consulter son médecin traitant au préalable afin d'écartier toute cause pathologique en cas de troubles du sommeil.

Lors des séances de réflexologie, les troubles du sommeil sont un des principaux motifs de consultation. La réflexologie est une technique de prise en charge naturelle qui :

- Aide à réduire le stress et l'anxiété, deux facteurs pouvant impacter négativement le sommeil.
- Favorise la relaxation permettant un sommeil plus profond et plus réparateur.

LE STRESS: DEFINITION – CONSEQUENCES – SOLUTION

Le stress est une réaction physiologique et psychologique normale survenant en cas de pression ou d'agression de notre environnement. Chaque individu perçoit et réagit de façon différente face à une même situation stressante. Considéré comme le «mal du siècle», le stress lorsqu'il devient chronique peut engendrer certains troubles fonctionnels (c'est-à-dire sans cause médicale après diagnostic du médecin).

Dans les années 50, Selye définit le stress comme l'ensemble des mécanismes physiologiques et psychologiques enclenchés par un sujet pour s'adapter à une situation nouvelle. Lorsque l'organisme doit faire face à un stimulus (stresseur), il produit deux réactions :

- ⇒ Une réaction spécifique, destinée à lutter contre l'agression subie
- ⇒ L'autre non spécifique, visant à rétablir l'état d'équilibre menacé par la première réaction.

Selye parle de **Syndrome général d'adaptation** et décrit 3 phases :

⇒ **La phase d'alarme**

Cette phase correspond au temps de l'agression. L'organisme, sous le contrôle du système nerveux sympathique se prépare avec des réactions comme l'augmentation du tonus musculaire, une accélération des battements cardiaques, une augmentation du flux sanguin, en sécrétant de l'adrénaline.

⇒ **La phase de résistance**

Durant la phase de résistance, le sujet tente de faire face à l'agression. L'organisme mobilise d'autres moyens en sécrétant des glucocorticoïdes comme le cortisol. Ces hormones vont permettre une mise à disposition de glucose pour les organes afin de maintenir l'état de vigilance et permettre une réaction d'adaptation à l'agent stressant. Ce mécanisme dispose d'un rétrocontrôle permettant le retour de l'organisme à son état initial une fois l'agression passée.

⇒ **La phase d'épuisement**

Si la phase de résistance perdure, l'agression finit par épuiser les ressources de l'organisme menant à des maladies graves et parfois au décès dans le pire des cas.

Heureusement ce n'est pas une fatalité, il existe des moyens de s'en protéger. Des techniques de relaxation comme la relaxation réflexe ou la réflexologie sont un excellent outil anti-stress permettant d'agir en prévention et ainsi apprendre à mieux gérer son stress.

Les techniques réflexes ont des effets calmants sur le système nerveux, celui-ci étant un des premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress. Ces techniques permettent ainsi de soulager certains troubles fonctionnels dus au stress.

SEANCE 1 : lundi 30 janvier 2023

Bilan avant séance : JD est arrivée légèrement fatiguée avec quelques tensions mineures au niveau des cervicales et du dos (ce qui lui arrive régulièrement). Pour rappel, Madame JD travaille en station debout toute la journée. Elle ne se sent pas stressée et se dit plutôt bien avant la séance. Comme convenu, je lui applique le protocole de stimulation réflexe « troubles mineurs du sommeil », en y ajoutant la ZR (zone réflexe) de la ceinture scapulaire.

- **Auto-évaluation en début de séance : 5/10**
- **STAI Y-A ETAT : avant séance 25 – degré très faible d'anxiété**
- **Test de Ford : 23/36**
- **Echelle d'insomnie ATHENS : 7/24**
- **Index de sévérité de l'insomnie (ISI) : 10/28 Insomnie sub-clinique (légère)**
- **Protocole effectué : Technique de stimulation réflexe plantaire – Protocole troubles mineurs du sommeil + ZR ceinture scapulaire**
- **Auto-évaluation en fin de séance : 1/10**
- **STAI Y-A ETAT : après séance 20 – degré très faible d'anxiété**

Bilan de cette séance : JD se sent très détendue. Elle ne ressent plus de douleurs au niveau des cervicales et de la nuque. Elle sent une grande légèreté au niveau de ses bras.

SEANCE 2 : lundi 20 février 2023 mercredi 22 février 2023

La séance prévue initialement le lundi 20 février 2023 est décalée au mercredi 22 février 2023 en raison d'un contre-temps mineur du fait de JD.

Réactions suite à la séance précédente : Globalement, JD se sent mieux avec un meilleur sommeil réparateur. Depuis 2-3 jours seulement JD ressent à nouveau de très légères douleurs au niveau des trapèzes et se réveille 2-3 fois par nuit mais ne cogite plus. JD se rendort de suite. A préciser que lundi JD a eu un événement mineur et sans gravité qui a généré un léger état de stress en elle.

Bilan avant séance : JD se sent plutôt détendue. Elle est en repos ce jour. Elle ressent un peu de fatigue certains jours et décrit cet état comme étant en « dent de scie » selon les jours. Professionnellement, son emploi du temps est un peu plus chargé et travail avec moins de repos pour pallier la fermeture pour congé des autres pharmacies. De ce fait, JD pratique moins la marche qui est pour elle un moyen d'évacuer et de se ressourcer.

- **Auto-évaluation en début de séance : 3/10**
- **Protocole effectué : Technique de stimulation réflexe plantaire – Protocole troubles mineurs du sommeil + ZR ceinture scapulaire**
- **Auto-évaluation en fin de séance : 1/10**

Bilan de cette séance : JD se sent très détendue. Elle ne ressent plus de douleurs au niveau des cervicales et de la nuque. Elle se sent bien.

SEANCE 3 : mardi 14 mars 2023

Réactions suite à la séance précédente : JD dort beaucoup mieux. Elle n'a plus de réveils nocturnes ou quasi plus, à l'exception de la semaine dernière où le sommeil de JD a été un peu plus perturbé mais n'a pas eu de sensation de fatigue au réveil le matin. Et lorsque JD se réveille la nuit, elle se rendort instantanément. JD ressent nettement moins de douleurs au niveau des cervicales et de la nuque ou alors ces dernières ne sont que passagères.

Bilan avant séance : JD est un peu fatiguée mais se sent détendue. Elle a repris la course à pied la semaine dernière (elle n'avait plus couru depuis qu'elle a eu le COVID). JD se demande si elle n'a pas repris trop vite la course à pied. Ses dernières vacances remontent à août 2022, et les dernières semaines au travail ont été chargées. Elle attend ses prochaines vacances avec impatience qui sont programmées pour avril prochain. JD a commencé une cure de magnésium il y a 2 jours.

- **Auto-évaluation en début de séance : 7/10**
- **Protocole effectué : Technique de stimulation réflexe plantaire – Protocole troubles mineurs du sommeil + ZR ceinture scapulaire**
- **Auto-évaluation en fin de séance : 1.5/10**

Bilan de cette séance : JD ressent une grande détente après séance. Elle se sent décontractée.

SEANCE 4 : mardi 04 avril 2023

Réactions suite à la séance précédente : JD a ressenti de très légères douleurs dans le haut du dos quelques jours. Son sommeil est de bien meilleure qualité. JD dit ne plus avoir de réveils nocturnes ou lorsqu'il y en a encore très rarement, ces derniers sont brefs. JD se rendort instantanément et décrit des nuits réparatrices. JD rapporte ne plus cogiter comme avant.

Bilan avant séance : JD se sent détendue. Elle est en congés dans quelques jours pour 2 semaines.

- **Auto-évaluation en début de séance : 3.5/10**
- **Protocole effectué : Technique de stimulation réflexe plantaire – Protocole troubles mineurs du sommeil + ZR ceinture scapulaire**

➤ **Auto-évaluation en fin de séance : 1/10**

Bilan de cette séance : JD se sent très détendue. Ses pieds étaient froids en début de séance. En fin de séance, ses pieds étaient chauds surtout le pied droit.

SEANCE 5 : mercredi 25 avril 2023

Réactions suite à la séance précédente : JD n'a presque plus de réveils nocturnes et ne cogite plus.

Bilan avant séance : JD est détendue car revient de vacances. Elle a repris le travail deux jours auparavant.

- **Auto-évaluation en début de séance : 2/10**
- **STAI Y-A ETAT : avant séance 23 – degré très faible d'anxiété**
- **Test de Ford : 16/36**
- **Echelle d'insomnie ATHENS : 2/24**
- **Index de sévérité de l'insomnie (ISI) : 5/28 Absence d'insomnie**
- **Protocole effectué : Technique de stimulation réflexe plantaire – Protocole troubles mineurs du sommeil + ZR ceinture scapulaire**
- **Auto-évaluation en fin de séance : 0.5/10**
- **STAI Y-A ETAT : après séance 20 – degré très faible d'anxiété**

Bilan de cette séance : JD se sent très détendue après la séance. Son pied droit était chaud et son pied gauche était froid avant la séance. Après séance, son pied droit était davantage chaud et son pied gauche était légèrement plus chaud.

RESULTATS

Présentation des différentes échelles utilisées pour mener cette étude:

- **Auto-évaluation en début et en fin de séance** : Auto-évaluation de l'état de tension du sujet avant et après chaque séance
- **STAI Y-A ETAT** : rempli avant et après la première et la cinquième séance permet d'évaluer le degré d'anxiété du sujet
- **Test de Ford** : rempli à la première et cinquième séance, permet d'évaluer l'insomnie en réponse au stress
- **Echelle d'insomnie ATHENS** : rempli à la première et cinquième séance, quantifie les difficultés de sommeil selon plusieurs critères
- **Index de sévérité de l'insomnie (ISI)** : rempli à la première et cinquième séance, ce test mesure la sévérité de l'insomnie

TABLEAU de satisfaction et d'observation (auto-évaluation)

Nom/prénom (initiales) : **JD** Sexe : F / M **F** Age : **51**

L'efficacité des séances de Techniques Réflexes (relaxation/réflexologie)	Niveau du stress/tension ETAT AVANT séance *De 1 à 10	Résultat de la séance 1. Aucun 2. satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT APRES séance *De 1 à 10	OBSERVATIONS
1ère séance Date: 30/01/2023 Protocole effectué: REFLEXO TR. SOMMEIL	5	4	1	<i>Ressent une grande détente après séance. Ne ressent plus de tension au niveau du cou et des trapèzes après séance. Sensation de légèreté dans les bras.</i>
2ème séance Date: 22/02/2023 Protocole effectué: REFLEXO TR. SOMMEIL	3	3	1	<i>Ressent une grande détente après séance. Ne ressent plus de tension au niveau du cou et des trapèzes après séance.</i>
3ème séance Date: 14/03/2023 Protocole effectué: REFLEXO TR. SOMMEIL	7	4	1,5	<i>Ressent grande détente après séance. Se sent décontractée.</i>
4ème séance Date: 04/04/2023 Protocole effectué: REFLEXO TR. SOMMEIL	3,5	3	1	<i>se sent très détendue après séance/pied froid avant séance et très chaud après séance surtout le pied droit</i>
5ème séance Date: 25/04/2023 Protocole effectué: REFLEXO TR. SOMMEIL	2	3	0,5	<i>se sent très détendue après séance/pied D chaud av séance pied G froid avant séance et D très chaud après séance G légèrement + chaud ap séance</i>

*De 1 à 10 : 1 « pas de tension » et 10 « trop tension »

FAIRE LE GRAPHIQUE (incluant les premières 5 séances)

Praticien :

Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse.

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

OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON
OUI	NON

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

A VANT (état au début d'accompagnement) : APRES (état actuel, maintenant)

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

Verbatim :

Questionnaire STAI-Y1 ETAT Autoquestionnaire de Spielberger						Questionnaire STAI-Y1 ETAT Autoquestionnaire de Spielberger											
Nom/prénom (initiales) : JD			Sexe : F / M F			Age : 51			Nom/prénom (initiales) : JD			Sexe : F / M F			Age : 51		
DATE : 30/01/2023						DATE : 30/01/2023											
AVANT SEANCE						APRES SEANCE											
En ce moment, dans cette situation :						En ce moment, dans cette situation :											
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score						
1. Je me sens calme	4	3	2	1	1	1. Je me sens calme	4	3	2	1	1						
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1	2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1						
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1	3. Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1						
4. Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2	4. Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1						
5. Je me sens tranquille, bien dans la peau	4	3	2	1	1	5. Je me sens tranquille, bien dans la peau	4	3	2	1	1						
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1	6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1						
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1	7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1						
8. Je me sens content(e)	4	3	2	1	1	8. Je me sens content(e)	4	3	2	1	1						
9. Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1	9. Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1						
10. Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1	10. Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1						
11. Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1	11. Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1						
12. Je me sens nerveux(e), irritable	1	2	3	4	1	12. Je me sens nerveux(e), irritable	1	2	3	4	1						
13. J'ai la frousse, la trouille, (j'ai peur)	1	2	3	4	1	13. J'ai la frousse, la trouille, (j'ai peur)	1	2	3	4	1						
14. Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1	14. Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1						
15. Je suis décontracté(e), détendu(e).	4	3	2	1	2	15. Je suis décontracté(e), détendu(e).	4	3	2	1	1						
16. Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2	16. Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1						
17. Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1	17. Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1						
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1	18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1						
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2	19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1						
20. Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2	20. Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1						
TOTAL SCORE 25						TOTAL SCORE 20											

INTERPRETATION DU RESULTAT :

Degré très faible d'anxiété	< ou = 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

Questionnaire STAI-Y1 ETAT Autoquestionnaire de Spielberger						Questionnaire STAI-Y1 ETAT Autoquestionnaire de Spielberger											
Nom/prénom (initiales) : JD			Sexe : F / M F			Age : 51			Nom/prénom (initiales) : JD			Sexe : F / M F			Age : 51		
DATE : 25/04/2023						DATE : 25/04/2023											
AVANT SEANCE						APRES SEANCE											
En ce moment, dans cette situation :						En ce moment, dans cette situation :											
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score						
1. Je me sens calme	4	3	2	1	1	1. Je me sens calme	4	3	2	1	1						
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1	2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1						
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1	3. Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1						
4. Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1	4. Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1						
5. Je me sens tranquille, bien dans la peau	4	3	2	1	1	5. Je me sens tranquille, bien dans la peau	4	3	2	1	1						
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1	6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1						
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1	7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1						
8. Je me sens content(e)	4	3	2	1	1	8. Je me sens content(e)	4	3	2	1	1						
9. Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1	9. Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1						
10. Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1	10. Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1						
11. Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1	11. Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1						
12. Je me sens nerveux(e), irritable	1	2	3	4	1	12. Je me sens nerveux(e), irritable	1	2	3	4	1						
13. J'ai la frousse, la trouille, (j'ai peur)	1	2	3	4	1	13. J'ai la frousse, la trouille, (j'ai peur)	1	2	3	4	1						
14. Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2	14. Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1						
15. Je suis décontracté(e), détendu(e).	4	3	2	1	1	15. Je suis décontracté(e), détendu(e).	4	3	2	1	1						
16. Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2	16. Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1						
17. Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2	17. Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1						
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1	18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1						
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1	19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1						
20. Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1	20. Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1						
TOTAL SCORE 23						TOTAL SCORE 20											

INTERPRETATION DU RESULTAT :

Degré très faible d'anxiété	< ou = 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 DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS
Test de Ford

Nom/prénom (initiales) : **JD** Age : **51**
 Sexe : F / M **F** DATE:

Il s'agit d'un test sur l'insomnie en réponse au stress.

Pour répondre, entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

INSOMNIE EN REPONSE AU STRESS

4	3	2	1
Très enclin	Assez enclin	Peu enclin	Pas enclin

Lorsque vous vous trouvez dans les situations suivantes, êtes-vous enclin aux problèmes de sommeil ? Répondez à toutes les questions, même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans les situations suivantes.

SEANCE	1	2	3	4	5
DATE	****	****	****	****	****

AVANT SEANCE

1/ La veille d'une réunion importante ?	3				2
2/ Après une situation stressante pendant la journée ?	3				2
3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?	3				2
4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?	3				2
5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?	1				1
6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?	3				2
7/ Après une dispute ?	3				2
8/ Dans une voiture immobilisé(e) depuis quelques minutes	1				1
9/ La veille d'un départ en vacances ?	3				2

Résultat

Score /36

23	0	0	0	16
-----------	----------	----------	----------	-----------

CENTRES D'ETUDE, DE RECHERCHE ET D'EVALUATION DE LA VIGILENCE ET DU SOMMEIL - CEREVE S
Echelle d'insomnie d'Athens (ASQ)

Nom/prénom (Initiales) : **JD**
 Sexe : F / M **F**

Age : **51**

SEANCE: **1 2 3 4 5**
 DATE: **0000 0000 0000 0000 0000**

AVANT SEANCE

Instructions

Cette échelle est destinée à noter votre propre évaluation des difficultés de sommeil que vous auriez pu avoir éprouvé. Veuillez choisir (en encadrant le numéro approprié) un des énoncés ci-dessous qui décrit le mieux votre évaluation de chaque difficulté, pourvu que vous l'avez éprouvé **au moins trois fois par semaine** au cours du mois passé.

Un score supérieur ou égal à 6 est indicatif d'insomnie.

L'induction au sommeil (Le temps nécessaire pour vous endormir après avoir éteint la lumière)

- 0 Pas de problème
- 1 Un peu retardé
- 2 Considérablement retardé
- 3 Très retardé ou ne pas avoir dormi du tout

TOTAL TOTAL TOTAL TOTAL TOTAL

7	0	0	0	2
----------	----------	----------	----------	----------

0				0
----------	--	--	--	----------

Le réveil au milieu de la nuit

- 0 Pas de problème
- 1 Un problème mineur
- 2 Un problème considérable
- 3 Un problème sérieux ou ne pas avoir dormi du tout

2				1
----------	--	--	--	----------

Le réveil final vient plus tôt que vous ne le souhaitez

- 0 Pas plus tôt
- 1 Un peu plus tôt
- 2 Considérablement plus tôt
- 3 Beaucoup plus tôt ou ne pas avoir dormi du tout

0				0
----------	--	--	--	----------

La durée totale du sommeil

- 0 Suffisante
- 1 Un peu insuffisante
- 2 Considérablement insuffisante
- 3 Très insuffisante ou ne pas avoir dormi du tout

1				1
----------	--	--	--	----------

La qualité du sommeil (peut importe combien de temps vous avez dormi)

- 0 Satisfaisante
- 1 Un peu insatisfaisante
- 2 Considérablement insatisfaisante
- 3 Très insatisfaisante ou ne pas avoir dormi du tout

2				0
----------	--	--	--	----------

Votre bien être au cours de la journée

- 0 Normal
- 1 A diminué un peu
- 2 A considérablement diminué
- 3 A beaucoup diminué

1				0
----------	--	--	--	----------

Le fonctionnement (physique et psychique) au cours de la journée

- 0 Normal
- 1 A diminué un peu
- 2 A considérablement diminué
- 3 A beaucoup diminué

1				0
----------	--	--	--	----------

L'envie de dormir pendant la journée

- 0 Pas du tout
- 1 Un peu
- 2 Considérable
- 3 Forte

0				0
----------	--	--	--	----------

INDEX DE SÉVÉRITÉ DE L'INSOMNIE (ISI)

Nom/prénom (initiales) : **JD** Age : **51**
 Sexe : F / M **F** DATE:

Test conçu par Charles Morin (1993). Ce questionnaire mesure la sévérité de votre insomnie. Pour chacune des questions, veuillez noter le chiffre correspondant à votre réponse. Additionnez ensuite le score des sept items et référez-vous à l'échelle de correction afin d'interpréter votre résultat.

PROBABILITE DE S'ENDORMIR

0	1	2	3	4
Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement

SEANCE	1	2	3	4	5
DATE	####	####	####	####	####

AVANT SEANCE

1. Veuillez estimer la sévérité actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil					
a) Difficultés à s'endormir	1				0
b) Difficultés à rester endormi(e)	3				1
c) Problèmes de réveils trop tôt le matin	0				0
2. Jusqu'à quel point êtes-vous SATISFAIT(E) / INSATISFAIT(E) de votre sommeil actuel ?	2				2
3. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien (fatigue, concentration, mémoire, humeur) ?	2				1
4. À quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont apparentes pour les autres en termes de détérioration de la qualité de votre vie ?	0				0
5. Jusqu'à quel point êtes-vous Inquiet(ète)/préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil ?	2				1

Interprétez les résultats :

Score /28 **10 0 0 0 5**

Additionner le score des sept items (1a+1b+1c+2+3+4+5) =

Le score total varie entre 0 et 28.

0-7 = Absence d'insomnie

8-14 = Insomnie sub-clinique (légère)

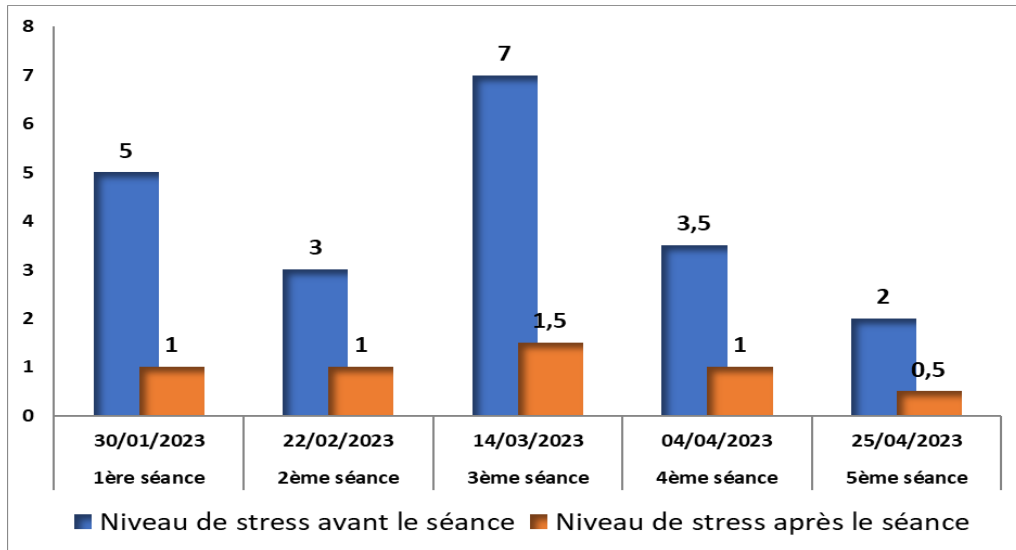
15-21 = Insomnie clinique (modérée)

22-28 = Insomnie clinique (sévère)

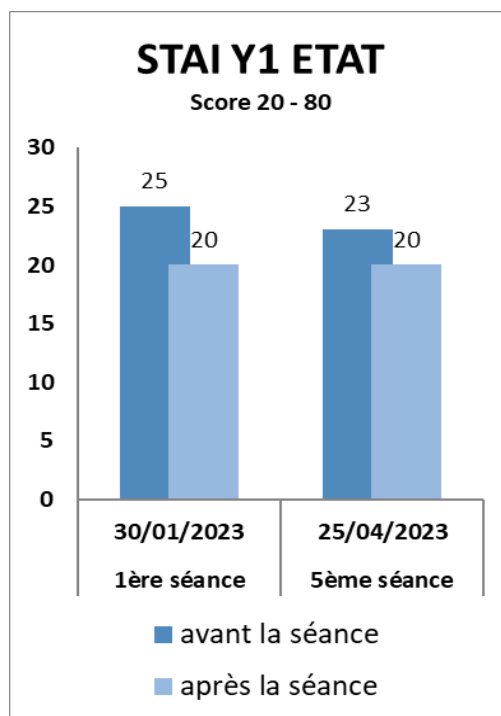
Synthèse:

- ⇒ Graphique permettant de constater l'évolution du niveau de stress entre la 1ère et la 5ème séance

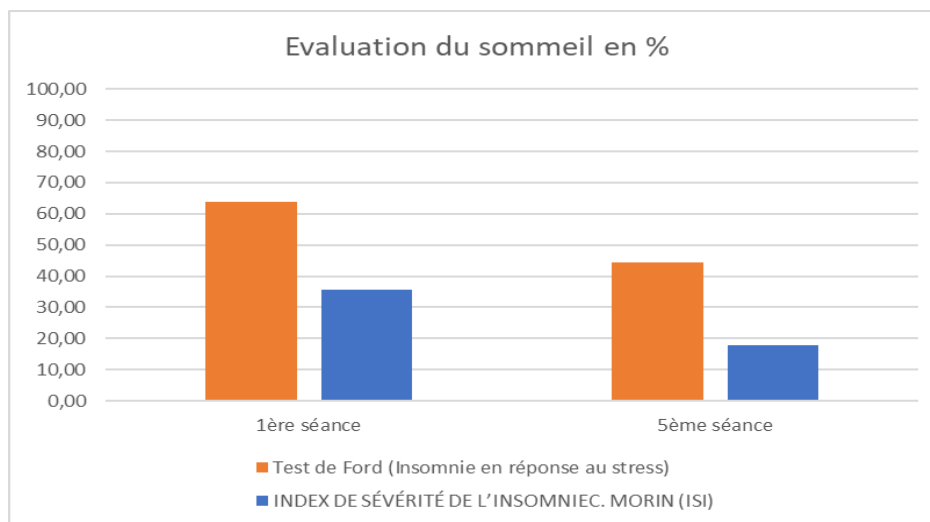
Le graphique d'auto-évaluation du sujet, montre un niveau de stress plus important à la troisième séance qui peut être assimilée à un palier dit "d'adaptation". Nous constatons sur l'ensemble des 5 séances que le niveau de stress du sujet redescend à la cinquième séance en comparaison à l'évaluation de la 1ère séance.



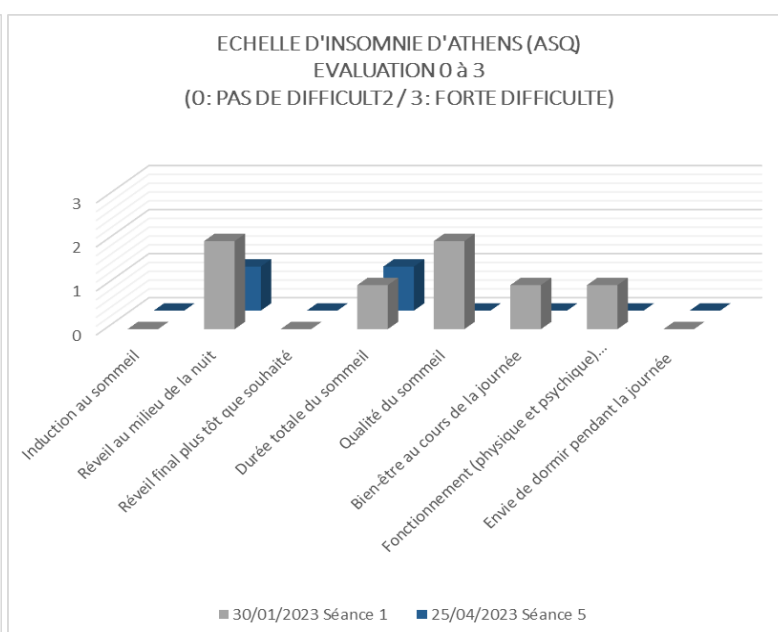
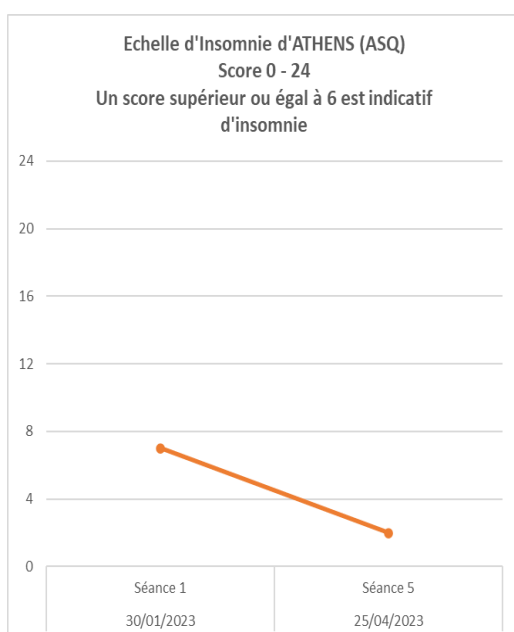
- ⇒ Le questionnaire STAI Forme Y-A ETAT, permet de constater une très légère baisse du degré d'anxiété de JD entre la première et la dernière séance avant le soin réflexologique. Son degré d'anxiété reste identique après le soin des première et dernière séances. A noter que ces scores correspondent à un degré très faible d'anxiété.



- ⇒ Le test de Ford permettant de mesurer l'insomnie en réponse au stress fait ressortir un score assez élevé (23/36) avec une majorité de réponse "assez enclin" lors de la première séance. On peut constater qu'au terme du suivi des 5 séances cette mesure montre une baisse de l'insomnie avec un score de 16/36 (la majorité des réponses étant "peu enclin").
- ⇒ L'index de sévérité de l'insomnie (ISI) avec un score de 10/28 à la première séance, traduit une Insomnie sub-clinique (légère). Lors de la cinquième séance le score de 5/24 traduit une absence d'insomnie.



- ⇒ L'échelle d'insomnie d'ATHENS, avec un score de 7/24 lors de la première séance est indicatif d'insomnie avec pour principale gêne, la qualité du sommeil et les réveils au milieu de la nuit. Au terme du suivi des 5 séances, on constate une diminution des réveils nocturnes ainsi qu'une qualité de sommeil satisfaisante. Les gênes secondaires qui ressortaient lors de l'évaluation de la première séance étaient : durée totale du sommeil, bien-être au cours de la journée, fonctionnement physique et psychique au cours de la journée. Seule l'évaluation de la durée totale de sommeil reste inchangée lors de l'évaluation de la cinquième séance. JD estime avoir retrouvé une qualité de bien-être et de fonctionnement physique et psychique au cours de la journée. Le score total lors de la cinquième séance était de 2/24.



Force et faiblesses de l'étude

Ce suivi a permis à JD d'améliorer la qualité de son sommeil. Elle ne ressent plus de douleurs musculo-squelettique.

Verbatim de JD : «*apport bénéfique*», «*apport de bien-être*», «*évolution de ma qualité de sommeil*», «*ne cogite plus*».

JD souhaite continuer les séances en prévention car ces dernières lui apportent un réel bienfait.

CONCLUSION

L'objectif de l'étude était de réduire l'axe de vigilance pour lui apporter une meilleure qualité de sommeil en réduisant voir supprimant les réveils nocturnes.

Les techniques de stimulation réflexes ont apporté un réel bien-être et mieux-être à JD. Son efficacité est prouvée car la détente est bien là après chaque séance. Les réveils nocturnes sont désormais quasi inexistantes ou s'il arrive encore parfois à JD de se réveiller la nuit, elle se rendort instantanément et ne cogite plus. JD est beaucoup moins préoccupée par le problème initial.

JD a donné son consentement pour l'écriture et la diffusion de ce cas d'étude.

Références bibliographiques

- Supports de cours [Elisabeth Breton](#)
- Le stress, ça vous parle ? [Elisabeth Breton, Joakim Valero](#)
- Réflexologie pour la forme et le bien-être [Elisabeth Breton](#)
- Stress, inflammation, troubles digestifs, immunité... et si c'était le nerf vague ? [Marie Borrel \(Auteur\) YANN DR ROUGIER \(Auteur\) Paru le 19 mai 2021](#)
- Apprivoisez votre stress [Dominique Hoareau Paru le 7 mars 2001](#)
- <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>
- <https://fondationsommeil.com/troubles-du-sommeil/testez-sommeil/echelle-somnolence/>
- <https://reseau-morphee.fr/vous-etes-un-professionnel-de-sante/outils-de-consultations/les-echelles-et-evaluations-cliniques>
- <https://institut-sommeil-vigilance.org/les-troubles-du-sommeil/>
- http://maxime.elbaz.free.fr/examens/examens_tests.html
- <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/03/index-de-sc3a9vc3a9ritc3a9-de-linsomnie-court-avec-interprc3a9tation.pdf>
- https://www.serenitymedicalservices.com/wp-content/uploads/2020/01/CEREVES_ASQ_ENG.pdf
- <https://www.ameli.fr/loiret/assure/sante/themes/insomnie-adulte/definition-facteurs-favorisants>