



Centre de formation
Elisabeth Breton

Prévention - Gestion du stress
Relaxologue - Réflexologue RNCP

Centre de formation Elisabeth Breton
N° déclaration d'existence 11 78 8068378
(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)
Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A
Siège sociale : 5 Rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

Nom : **Lim-Fay**

Prénom : **Raksmeï**

Promotion année : **Versailles-Janvier/Juillet 2023**

Etude observationnelle

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire dans le cadre du stress :

- Relaxation
- Tension nerveuse, surmenage
- Anxiété, nervosité et mal-être

SOMMAIRE

I INTRODUCTION	2
1 Cadre de l'étude	2
1.1 Présentation de la personne	2
1.2 Stress et troubles fonctionnels.....	2
II METHODE D'ACCOMPAGNEMENT	4
1 Description du contexte de l'étude et choix des outils utilisés	4
1.1 Les différentes échelles d'évaluation	5
1.2 Les protocoles de réflexologie	5
2 Descriptions du déroulement des séances.....	5
III RESULTATS	10
1 Tableau et graphique d'auto-évaluation	10
2 Fiche STAI Forme Y-A ETAT	13
3 Echelle d'Anxiété et de Dépression	15
4 Synthèse et analyse des données de l'étude.....	17
5 Leviers et faiblesses de l'étude	19
IV CONCLUSION	19
V REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	20

I INTRODUCTION

1 Cadre de l'étude

L'étude consiste à observer, analyser et mettre en œuvre des techniques de relaxation ou de stimulation réflexe plantaire ou palmaire adaptés aux besoins de la personne pour permettre de maintenir, de favoriser ou de retrouver son « bien-être ». L'objectif est d'accompagner et de suivre la personne dans le cadre de la prévention et de la gestion du stress par la mise en œuvre de la pratique réflexologique.

1.1 Présentation de la personne

Madame CS est âgée de 62 ans. Elle est à la retraite depuis 2 ans et vit avec son mari âgé de 75 ans.

Madame CS a profité de cette nouvelle étape de vie pour entreprendre des choses qui lui font plaisir. Depuis un an et demi, elle anime des cours de vannerie dans « la maison pour tous » de sa ville à fréquence de deux jours par semaine et fait des animations d'ateliers.

Ce nouveau travail l'enchantement énormément, elle est en interaction avec beaucoup de personnes et se sent utile de transmettre un savoir faire qu'elle aime.

Depuis quelques semaines, le mari de madame CS présente des soucis de santé qui se manifeste par des dysfonctionnements dans l'équilibre en station debout associés à des mouvements physiques mal maîtrisés. Dans l'urgence, la consultation effectuée auprès de son médecin traitant, conduit à suspecter une maladie d'ordre neurologique. Le médecin les invite à effectuer des examens plus approfondis pour en identifier l'origine et définir la cause. Dans l'attente de ce diagnostic, une multitude de questionnements et de peurs envahit madame CS sur son avenir et celui de son mari. Elle partage le fait de ressentir « des ascenseurs émotionnelles ».

Madame CS tente de gérer ses émotions en essayant de se raisonner pour ne pas se laisser happer par la peur. Cependant, elle ne peut s'empêcher de réfléchir à toutes sortes de cas de figures qui l'amène à penser et envisager un état de dégradation croissante sur la santé de son mari avec toutes les conséquences que cela engendrerait dans leur vie quotidienne.

En l'état actuel des choses, elle a dû suspendre ses ateliers et cours de vannerie de façon à pouvoir assister et surveiller son mari.

Elle songe à devoir réadapter ou changer ses projets qui viennent d'être amorcés et dans le pire des cas, d'abandonner ce qu'elle a entrepris. Cette incertitude concernant son avenir personnelle et professionnelle, prend une grande importance dans son quotidien.

Je lui propose de l'accompagner dans des séances de réflexologie pour un minimum de 5 séances, qu'elle accueille avec grand plaisir. Elle me partage que cela « *tombe très bien* » car elle est consciente d'être fatiguée par ces événements, la possibilité de se détendre et penser à autre chose la séduit car elle pense que cela lui fera du bien.

1.2 Stress et troubles fonctionnels

Le stress est un mot d'origine Anglaise qui signifie « *détresse* », « *souffrance* », elle correspond à la « *réaction de l'organisme à une agression par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation* ».

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

« Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confronté dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général. »

Elisabeth Breton dit quand à elle : « La réaction au stress se traduit par une réponse biologique, psychologique comportementale et d'une émotion dont le but est l'adaptation » (BRETON et VALERO, 2021, p77)

Dans le contexte du travail, l'accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur le stress au travail considère qu' « un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais il éprouve de grandes difficultés face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses. En outre, différents individus peuvent réagir de manière différente à des situations similaires et un même individu peut, à différents moments de sa vie, réagir différemment à des situations similaires. Le stress n'est pas une maladie mais une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité au travail et peut causer des problèmes de santé »

La perception et la gestion du stress est donc propre à chaque individu selon sa perception de la situation donnée. C'est-à-dire qu'un individu sera soumis au stress ou non selon si il identifie une situation comme étant une menace ou pas et de sa capacité à s'adapter.

Le Docteur WILLEM Jean-Pierre, ancien médecin et chirurgien Français cite dans son ouvrage « *Huile essentielles anti-stress* », 3 types de personnalités selon le classement effectué par le Dr Friedmann, Ronsmann et Jenkins. Ce classement de profil type des individus selon leur sensibilité face à l'exposition au stress permettrait d'extrapoler sur leur prédisposition au stress et orienter la tendance au développement d'affection d'origine somatique ou le développement d'affections d'ordre psychique.

Nous pouvons dire que le stress est un phénomène universel de notre organisme pour répondre et s'adapter face à des situations identifiées comme difficiles ou dangereuses.

Le phénomène est bien plus large et répandue qu'on ne pourrait le penser, il est omniprésent dans notre quotidien.

Les recherches sur le stress ont débuté depuis l'antiquité avec les philosophes grecque, qui décrivaient l'effet du stress sur le corps et l'esprit. A partir du XXème siècle, le stress est devenu un objet de recherche scientifique par de nombreux médecins physiologistes comme Claude Bernard ou Walter Bradford Cannon et ont permis d'identifier que le corps humain cherche en permanence un équilibre physiologique de l'organisme. Cette recherche d'équilibre du corps, est appelé « homéostasie ». Elle permet au corps de fonctionner normalement, on parle aussi « d'auto régulation du corps ».

En 1930, le médecin Québécois, Hans Seyle décrira le mécanisme d'adaptation du corps humain au stress appelé « *Syndrôme Général d'Adaptation* » (SGA). Il identifie 3 phases d'évolution de la réponse au stress : la phase d'alerte ou d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement.

La phase dit d'alerte ou d'alarme : c'est une phase pendant laquelle le niveau de vigilance est élevé chez l'individu car le stress est perçu comme une agression physique ou psychique. Le corps déclenche des réactions identiques à celles d'auto-défense, elles sont non spécifiques, et dépend de chaque individu.

Le stress déclenche une série de réactions physiologique dans notre corps via le système nerveux centrale et système nerveux périphérique.

Ce mécanisme se traduit par un ensemble de réaction neuro- psychobiologique activant l'axe du stress appelé l'axe Hypothalamo-Hypophyso Surrénalien ou plus communément l'axe HHS.

Lors de cette phase, le système nerveux sympathique ou orthosympathique est activé, entraînant un hyperfonctionnement du système nerveux qui déclenche à son tour la sécrétion de cortisol et d'adrénaline. C'est un signal pour le corps, celui ci mobilise les ressources nécessaires pour préparer l'organisme à réagir en déclenchant le mécanisme de survie qui se traduit par la fuite, la lutte ou l'inhibition.

Lorsque la source de stress est gérée, le système nerveux parasympathique prend le relais. Celui-ci a pour rôle de régénérer le métabolisme et de restaurer l'énergie nécessaire pour permettre à l'organisme de retrouver son équilibre fonctionnel.

La phase de résistance : cette phase suit la phase d'alarme lorsque le stress persiste ou est répétitif. Le système nerveux sympathique est en hyperfonction de façon continue, ce qui épuise le corps et le fragilise. Le corps ayant du mal à retrouver son homéostasie, sera plus propice à développer des troubles fonctionnels tels que de la fatigue chronique, des troubles du sommeil, des troubles digestifs, des maux de tête etc...La durée de cette phase dépendra essentiellement de la capacité de la personne à y faire face avec les ressources dont elle dispose.

La phase d'épuisement : c'est une phase pendant laquelle la personne n'est plus en capacité de mobiliser les ressources nécessaires pour répondre et faire face au stress, son corps est épuisé.

Le système nerveux est affecté et ne permet plus de réguler le métabolisme du corps, entraînant des maladies plus graves comme des maladies d'origine cardiovasculaire tel que l'hypertension, le cholestérol, les troubles du système immunitaire, la dépression ou le burn-out.

Les différentes études sur le stress ont permis de différencier, le stress bénéfique dit « eustress » du stress nuisible dit « distress » qui permettra ensuite de classer le stress en 2 catégories : le stress aigu qui mobilise les ressources du corps pour réagir et le stress chronique qui épuise les ressources du corps.

On peut donc dire que la réaction au stress est omniprésente, elle fait partie intégrante de notre vie quotidienne personnelle ou professionnelle pour permettre au corps de s'adapter à tout moment. Aujourd'hui, le stress est considéré comme un important facteur de risques pour les maladies chroniques, et les recherches sur les effets du stress se poursuivent sur la santé mentale et physique.

II METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

1 Description du contexte de l'étude et choix des outils utilisés

L'objectif est d'accompagner Madame CS qui souhaite se détendre car les nouvelles au sujet de la santé de son mari l'inquiète.

La première séance débutera par un bilan réflexologique pour s'assurer que la prise en charge ne présente pas de contre indication. Les séances suivantes débuteront toujours par un bilan avant chaque massage réflexologique.

Nous déterminons ensemble la programmation de 5 séances de relaxation réflexe plantaire pour démarrer puis nous adapterons le nombre de séance, la fréquence et les protocoles de réflexologie en fonction des besoins et des réponses réflexologiques.

La première séance est programmée la semaine qui suit, le 23/03/2023, les séances suivantes seront espacées en général entre 1 et 3 semaines.

Les protocoles utilisés seront :

- La technique réflexe de relaxation plantaire
- La technique réflexe de stimulation plantaire pour la « tension nerveuse et le surmenage » et « l'anxiété, nervosité, mal-être ».

Au final, l'ensemble des séances sont déroulées sur une durée de 3 mois du 23 mars au 10 juin 2023, pour un total de 8 séances. Ces séances comprennent 5 séances de relaxation réflexe plantaire et 3 séances de stimulation réflexe plantaire selon la méthode E.Breton.

Différentes échelles de mesure seront utilisées pour objectiver chaque séance de massage réflexologique.

1.1 Les différentes échelles d'évaluation

Différentes échelles peuvent être utilisées pour mesurer le stress. Dans le cadre de notre étude nous allons utiliser des échelles qui permettent de mesurer le ressenti du stress ou d'anxiété de la personne puis de réaliser un bilan sur les bénéfices et les leviers à explorer dans cet accompagnement.

Les 3 échelles seront utilisées lors de cette étude :

- **Le tableau d'auto-évaluation/satisfaction** : il sera utilisé à chaque séance pour mesurer l'efficacité des séances de relaxation et/ou de stimulation réflexe. La personne auto-évalue son niveau de tension ou de stress selon une échelle de 0 à 10.

Il permet de situer l'état de la personne dans son niveau de tension ou de stress et d'en observer les évolutions au cours des séances.

Le questionnaire du bilan d'auto-évaluation accompagne ce tableau d'auto-évaluation, il est rempli en fin d'accompagnement et permet de jauger l'utilité de cet accompagnement. Il permettra à madame CS de prendre du recul afin de mieux explorer ses besoins et identifier les ressources qui lui seront utiles dans la gestion de son stress.

- **La fiche STAI Forme Y-A Etat** permet de situer la personne dans son ressenti d'anxiété et d'évaluer l'efficacité de la séance. En effet, cette fiche est remplie avant et après la séance de réflexologie. Cette échelle sera utilisée essentiellement à la première et à la dernière séance. Elle permet de faire une synthèse sur la prise en charge de l'accompagnement en réflexologie.
- **Le questionnaire HAD** (Hospital Anxiety and Depression Scale) : c'est l'échelle qui permet de dépister les troubles liés à l'anxiété et à la dépression ressentis au cours des 7 derniers jours. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant d'obtenir deux scores (la note maximale de chaque score est de 21).

Cette échelle sera utilisée lors de la 2^{ème} séance et la 8^{ème} séance pour cette étude. Elle permet de situer la personne sur un degré de troubles anxieux ou dépressif.

1.2 Les protocoles de réflexologie

Dans le cadre de cette étude 2 protocoles de massage réflexe plantaire seront utilisés : le protocole de relaxation réflexe plantaire et le protocole de stimulation réflexe plantaire selon la méthode E.Breton

2.1.1 Protocole de relaxation réflexe plantaire

Le protocole de relaxation réflexe plantaire a pour but de procurer une détente mentale et physique. Elle permet d'amener la personne à baisser son axe de vigilance en induisant un état de relaxation par un relâchement musculaire et mental. La personne en état de détente, permet au corps d'être plus réceptif et plus apte à répondre au toucher réflexe et ainsi permettre une meilleure réponse réflexologique.

2.1.2 Protocole de stimulation réflexe plantaire

Le protocole de stimulation réflexe plantaire a pour but de rétablir l'équilibre fonctionnel des organes et des systèmes du corps. Le but est de permettre au corps de retrouver un potentiel fonctionnel capable de soulager, réduire voir éliminer les troubles fonctionnels ayant des conséquences néfastes sur la vie de la personne.

2 Descriptions du déroulement des séances

Les séances de massage réflexologique ont lieu chez madame CS. J'installe la table de massage dans une pièce de bureau. Les séances de massage réflexologique sont effectuées avec de l'huile de coco biologique qu'elle a l'habitude d'utiliser. Les séances seront effectuées avec ou sans musique selon ses besoins.

Pour mettre la personne dans sa « zone de confort » et contribuer à optimiser la baisse de son axe de vigilance, un coussin sera installé sous sa tête, une couverture légère sera utilisée pour qu'elle se sente en « sécurité » et/ou « enveloppé » et éviter qu'elle ait froid au cours de la séance.

1^{ère} séance 24 mars 2023

Protocole de relaxation réflexe plantaire

Je retrouve Madame CS à son domicile, elle me fait patienter quelques minutes car elle a reçu un coup de fil concernant le rendez vous chez le neurologue. Madame CS est souriante même si ces événements la préoccupent énormément. Elle semble ravie de pouvoir occuper son esprit à autre chose et attendait avec impatience ce moment de « détente, relaxation ».

Lors de cette séance, je lui propose de remplir :

- tableau d'auto-évaluation.
- l'échelle STAI Forme Y-A Etat avant et après la séance

Bien que l'échelle anxiété et dépression semblait appropriée, je décide de reporter le remplissage de ce questionnaire pour éviter des réponses biaisés par des émotions trop vives par le récent coup de fil qu'elle vient tout juste de recevoir.

La séance se déroule en première partie avec une musique douce choisit par madame CS puis dans le silence car la musique devenait gênante pour elle. Madame CS semble très satisfaite de sa séance bien qu'elle ne semblait pas détendue.

Commentaires : madame CS a trouvé le type de détente « *extraordinaire ! ça m'a fait énormément de bien !* » et particulièrement la manœuvre d'étirement des gaines musculaires. Elle a ressenti une mise en circulation dans l'ensemble des jambes. Elle évoque aussi une sensation curieuse au niveau de la tête, une sensation comme si le cerveau se mettait en avant, devant le front. Elle n'avait jamais ressenti cet effet dans le cadre d'un massage bien être. Elle souligne que la séance « *tombait bien* », au vu des événements qu'elle traverse.

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 8

Après la séance : 2

2^{ème} séance 30 mars 2023

Protocole de relaxation réflexe plantaire

Madame CS semble plus agitée, sa semaine a été plus dense mais elle dit se sentir « *anormalement plein d'énergie par rapport à ce qu'il y a faire* ». Depuis la dernière séance, elle a obtenu un peu plus de précision concernant la maladie de son mari. Les symptômes s'apparenteraient à ceux de la maladie d'Alzheimer, ce qui commence à vraiment l'inquiéter.

Je décide de lui faire remplir l'échelle d'anxiété et de dépression.

Lors de cette séance, madame CS évoque avoir ressenti une circulation dans l'ensemble du corps. Elle pense qu'il se passait quelque chose dans son système digestif « *ça travaillait la dedans* ». La séance lui procure un bien être et une sensation de « *légèreté* » qu'elle apprécie énormément. Elle trouve cela « *magique !* »

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 4

Après la séance : 1

Questionnaire HAD

score pour l'anxiété : 10

score pour la dépression : 3

3^{ème} séance 03 avril 2023

Protocole de relaxation réflexe plantaire

Je retrouve madame CS à son domicile. Elle est toujours préoccupée par l'évolution de la maladie de son mari, elle évoque avoir eu une grande peur qui s'est produit à la fin de la promenade avec son mari il y a quelques jours. Celui-ci marchait en basculant sur le coté en marche, station debout. Elle a du le maintenir comme une plante avec un tuteur pour finir la promenade. Cette expérience a été « *impressionnante* » pour elle, voir quelque peu déstabilisant de se trouver face à une personne qu'elle connaît bien, qui d'un coup ne peut plus marcher sans aide. Elle a entrepris de faire des exercices de mouvements chaque matin pour travailler la motricité de son mari afin qu'il ne perde pas ses capacités motrices.

Madame CS souhaite se détendre un peu après ces évènements marquants. Nous débutons la séance.

Elle qualifie les séances de massage relation réflexe comme étant « *une tuerie !* » et compte bien continuer après les séances d'accompagnement déjà planifiés. Elle est très enthousiaste de suivre ces séances.

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 8

Après la séance : 1

4^{ème} séance 14 avril 2023

Protocole de relaxation réflexe plantaire

Madame CS a donné des cours de vannerie toute la journée de la veille. Elle est fatiguée mais a la « *Sensation d'avoir pris de l'énergie* », elle évoque le « *bonheur* » de pouvoir partager et procurer du plaisir aux personnes qu'elle forme et n'a pas à subir la même pression que dans son ancien travail d'agent administratif. Elle est libre de créer et faire ce qui lui plait.

Madame CS me partage que 2-3 jours après la séance précédente, elle a eu une demi-journée où elle ne se sentait pas très bien après. Elle a ressenti une espèce de coup de blues qu'elle n'avait pas ressenti depuis des années avec une envie de rien faire. Je m'assure qu'il n'y a pas eu d'évènement particulier qui aurait pu provoquer cet état et lui évoque la possible manifestation d'un palier d'adaptation et la rassure.

Madame CS est plutôt détendue, je débute la séance de relaxation réflexe avec de la musique douce jusque la fin de la séance. Elle a eu un assoupissement très bref.

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 6

Après séance : 1

5^{ème} séance 20 avril 2023

Protocole de relaxation réflexe plantaire

Madame CS est saisi d'une grande fatigue, elle avait tout simplement envie de rester couchée, « *clouée au lit* » le matin.

Il n'y a pas eu d'évènement particulier, elle a eu beaucoup de travail cette semaine. Madame CS s'est endormi pendant une partie de la séance lors de l'étirement des gaines musculaires.

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 5

Après séance : 1

6^{ème} séance 11 mai 2023

Protocole de stimulation réflexe plantaire « tension nerveuse et surmenage »

Madame CS se dit très fatiguée des animations de séances d'ateliers de vannerie effectuées la veille. Il y a eu beaucoup de monde, ça a été un bonheur pour elle car la journée a été une réussite.

Elle se dit fatiguée mais évoque se sentir bien. Elle est contente car elle a de bonnes perspectives, elle part en vacance à la fin de la semaine dans un endroit en Bretagne qu'elle adore.

Lors de cette séance, madame CS s'est endormie. Après la séance, elle est restée un long moment allongée avec l'envie de ne pas se lever. Elle se demande si son corps ne s'est pas habitué aux massages réflexologique qui expliquerait qu'elle s'endorme aussi vite.

Elle évoque se sentir « *légèrement flottante* ».

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 1

après séance : 1

7^{ème} séance 26 mai 2023

Protocole de stimulation réflexe plantaire « tension nerveuse et surmenage »

Madame CS est de retour de vacance depuis une semaine, elle a passé des vacances reposantes. Elle a du racheter une nouvelle voiture qui était en fin de vie cela l'a bien occupé administrativement parlant.

Le rdv médical avec le neurologue pour son mari l'a soulagé car le diagnostic du médecin écarte la maladie d'Alzheimer. Néanmoins, elle poursuit le parcours médical pour connaître l'origine du déséquilibre de son mari.

Elle me partage 2 jours après la séance précédente avoir eu des remontées d'anciens « *mauvais souvenirs* » pas agréables qu'elle a vécu il y a une vingtaine d'années. Elle a aussi envie de faire le tri dans ses amis.

Avant la séance, madame CS se sent « *plutôt très bien* », elle a le projet de repartir dès le lendemain en vacance.

Madame CS s'est endormie au bout de 10 min environ après le démarrage de la séance.

Comme la dernière fois elle a la sensation d'être « *en dehors* » « *flottante* » avec plus d'énergie.

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 4

Après séance : 1

8^{ème} séance 6 juin 2023

Protocole de stimulation réflexe plantaire « anxiété, nervosité, mal-être »

Je retrouve madame CS à son domicile. Elle est revenue de congé et a passé d'excellente vacance en famille. Elle a profité du beau temps et a passé beaucoup de temps à vivre en extérieur. Elle est contente d'être de retour et de reprendre ses activités même si c'est un peu difficile « *il faut bien s'y remettre* ».

Il n'y a pas de sujet nouveau quand à la santé de son mari.

L'auto-évaluation de son niveau de stress est peu élevé : 2

Je lui propose de remplir le questionnaire HAD pour réévaluer son niveau de score anxiété et dépression.

Le score pour les troubles lié à l'anxiété se situant dans les symptomatologies douteuses, je lui propose un massage réflexe avec le protocole « anxiété, nervosité, mal-être ».

Tableau auto évaluation

Avant la séance : 2

Après séance : 1

Questionnaire HAD

Score pour l'anxiété : 9

Score pour la dépression : 4

III RESULTATS

1 Tableau et graphique d'auto-évaluation

Nom/prénom (initiales) : CS

Sexe : F

Age : 62

L'efficacité des séances de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT	Niveau du stress/tension ETAT	OBSERVATIONS
	<u>AVANT séance</u> *De 1 à 10	<u>APRES séance</u> *De 1 à 10	
1 ^{ère} séance Date : 24 /03/2023 Protocole effectué : Relaxation plantaire	8	2	Avant séance: Elle est souriante bien que préoccupée suite à l'échange téléphonique qu'elle vient de recevoir du médecin de son mari. Elle est ravie de pouvoir se détendre. Après la séance Se sent bien, elle a trouvé cela « extraordinaire
2 ^{ème} séance Date : 30/03/2023 Protocole effectué : Relaxation plantaire	4	1	Avant séance : Agitée, se sent « anormalement » plein d'énergie dans une semaine dense. Après séance : Se sent « légère » et trouve cela « magique !»
3 ^{ème} séance Date : 03/04/2023 Protocole effectué : Relaxation plantaire	8	1	Avant séance : A eu une grande frayeur par rapport à son mari il y a quelques jours. Après séance : Elle est pleine d'énergie, elle qualifie la séance comme une « tuerie ! » Palier : voir séance 4
4 ^{ème} séance Date : 14/04/2023 Protocole effectué : Relaxation plantaire	6	1	Avant séance : Elle est un peu fatiguée mais est contente et semble détendue. Après séance : Sensation d'avoir plus d'énergie, souhaite continuer les séances. Partage que 2-3 jours après la séance 3 elle ne s'est pas senti bien pendant ½ journée : Palier d'adaptation S'est assoupie très brièvement
5 ^{ème} séance Date : 20/04/2023 Protocole effectué : Relaxation plantaire	5	1	Avant séance : A beaucoup de mal à se lever le matin, sensation de rester « clouée au lit ». Après séance : Se sent très bien S'est endormie pour la première fois
6 ^{ème} séance Date : 11/05/2023 Protocole effectué : Stimulation réflexe plantaire « tension nerveuse et surmenage	1	1	Avant séance : est fatiguée de ses cours de la veille mais le succès est un « bonheur ». Elle a la perspective de partir en vacance dans un endroit qu'elle adore. Après séance : elle s'est endormie une partie de la séance. Elle se demande si son corps ne s'est pas habitué pour s'endormir aussi vite malgré sa résistance.
7 ^{ème} séance Date : 26/05/2023 Protocole effectué : stimulation réflexe plantaire « tension nerveuse et surmenage »	4	1	Avant séance A passé de bonnes vacances A acheté une nouvelle voiture suite a une panne. Des Anciens mauvais souvenirs sont apparut sans explications. La maladie Alzheimer a été écarté du diagnostic. Repart en vacance dès demain. Après séance S'est endormie après 10min de massage. Se sent « flottante »
8 ^{ème} séance Date : 6/06/2023 Protocole effectué : Stimulation réflexe plantaire « anxiété, nervosité, mal-être »	2	1	Avant séance : revient de vacance en famille, a « vécu en extérieur ». Contente de reprendre ses activités.

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

Questionnaire de fin d'accompagnement

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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

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

AVANT (état au début d'accompagnement) :

7

APRES (état actuel, maintenant) : 2

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

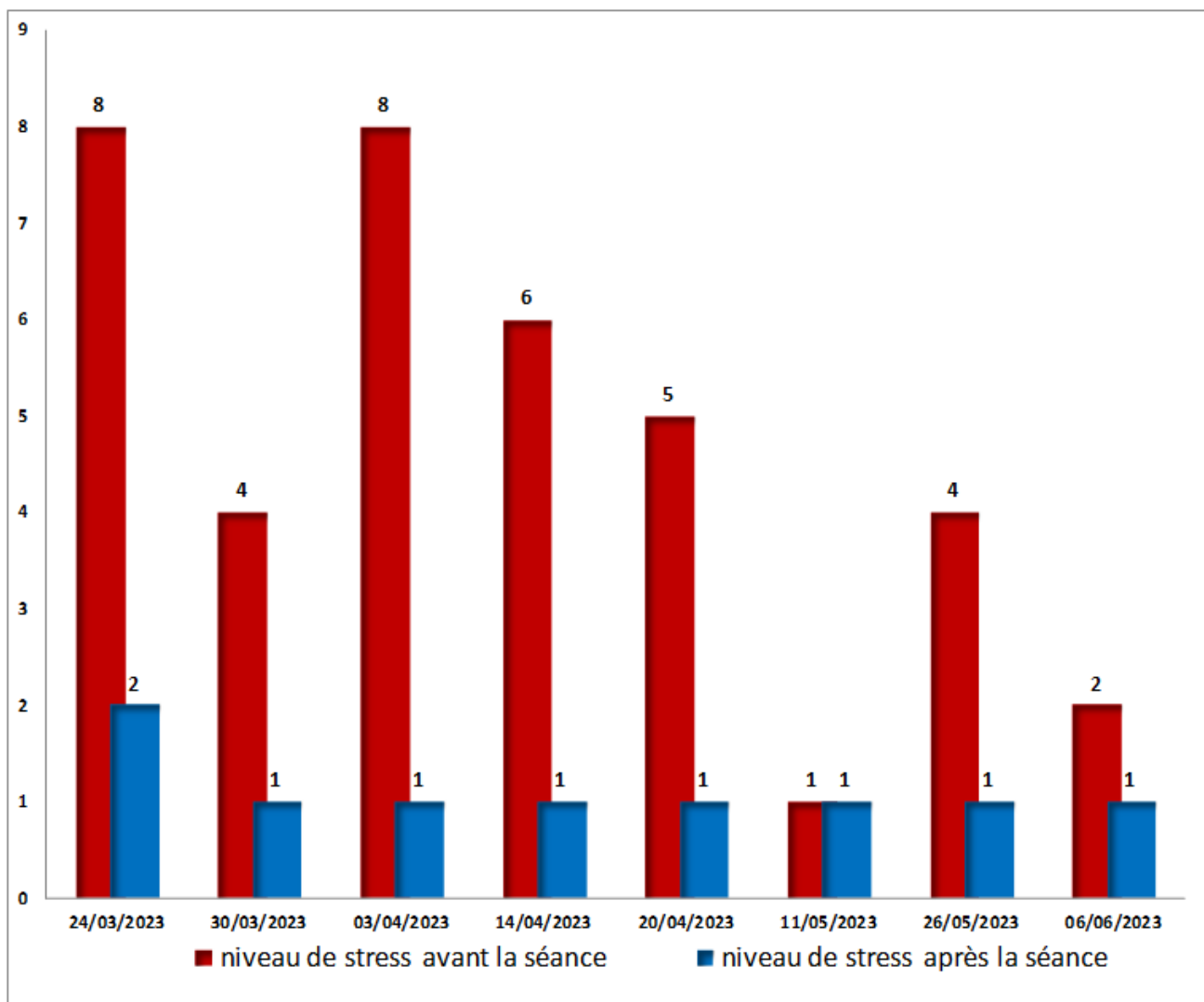
OUI

NON

Tableau et graphique d'auto-évaluation du niveau de stress/tension

Sujet : CS (62 ans, sexe F) - protocole de relaxation et de stimulation réflexe plantaire

	date	niveau de stress avant la séance	niveau de stress après la séance
1ère séance	24/03/2023	8	2
2ème séance	30/03/2023	4	1
3ème séance	03/04/2023	8	1
4ème séance	14/04/2023	6	1
5ème séance	20/04/2023	5	1
6 ème séance	11/05/2023	1	1
7 ème séance	26/05/2023	4	1
8 ème séance	06/06/2023	2	1



2 Fiche STAI Forme Y-A ETAT

Interprétation du résultat :

- < ou = à 35 Degré très faible d'anxiété
- De 36 à 45 Degré faible d'anxiété
- De 46 à 55 Degré moyen d'anxiété
- De 56 à 65 Degré élevé d'anxiété
- > à 65 Degré très élevé d'anxiété

Fiche STAI forme Y A ETAT avant la 2ème séance Score : 47,5 correspond à un degré moyen d'anxiété

Avant 44,5

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
	F	62				
1. Je me sens calme						X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X		
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				X		
4. Je me sens surmené(e)				X		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X			
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)						X
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment						X
8. Je me sens content(e)					X	
9. Je me sens effrayé(e)				X		
10. Je me sens à mon aise						X
11. Je sens que j'ai confiance en moi						X
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)				X		
14. Je me sens indécis(e)			X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)			X			
16. Je suis satisfait(e)					X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)						X
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)			X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)						X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : FB Sexe : F Age : 62

Prénom : Date : 31/07/2023

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	4
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	4
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	4
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	3
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	3
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	4
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3,5
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	4
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					47,5

Interprétation du résultat : 47,5

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35 Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
 Degré faible d'anxiété : De 36 à 45 Degré très élevé d'anxiété : > à 65
 Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Fiche STAI forme Y A ETAT après la 2ème séance Score : 20 correspond à un degré très faible d'anxiété.

Après 20

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
	F	62				
1. Je me sens calme						X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté						X
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)			X			
4. Je me sens surmené(e)			X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau						X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			X			
8. Je me sens content(e)						X
9. Je me sens effrayé(e)			X			
10. Je me sens à mon aise						X
11. Je sens que j'ai confiance en moi						X
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X			
14. Je me sens indécis(e)			X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)						X
16. Je suis satisfait(e)						X
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)			X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)						X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : FB Sexe : F Age : 62

Prénom : Date : 31/07/2023

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					20

Interprétation du résultat : 20

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35 Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
 Degré faible d'anxiété : De 36 à 45 Degré très élevé d'anxiété : > à 65
 Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Fiche STAI forme Y A ETAT avant la 8ème séance
 Score : 31 correspond à un degré très faible d'anxiété

Avant

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe	F				
Age	62				
1. Je me sens calme					X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X			
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X			
4. Je me sens surmené(e)		X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau					X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X			
8. Je me sens content(e)					X
9. Je me sens effrayé(e)		X			
10. Je me sens à mon aise					X
11. Je sens que j'ai confiance en moi					X
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X		
14. Je me sens indécis(e)		X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)				X	
16. Je suis satisfait(e)			X		
17. Je suis inquiet, soucieux (trouille, soucieux)			X		
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)		X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable					X

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT *Avant*

Sexe : F Age : 62

Nom : C
 Prénom :
 Date :

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					31

Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35	Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45	Degré très élevé d'anxiété : > à 65
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55	

Fiche STAI forme Y A ETAT après la 8ème séance
 Score : 21 correspond à un degré très faible d'anxiété.

Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe	F				
Age	62				
1. Je me sens calme					X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X			
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X			
4. Je me sens surmené(e)					X
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau					X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X			
8. Je me sens content(e)					X
9. Je me sens effrayé(e)		X			
10. Je me sens à mon aise					X
11. Je sens que j'ai confiance en moi		X			
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)		X			
14. Je me sens indécis(e)		X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)				X	
16. Je suis satisfait(e)			X		
17. Je suis inquiet, soucieux (trouille, soucieux)		X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)		X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable					X

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT *Après*

Sexe : F Age : 62

Nom : C
 Prénom :
 Date :

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					21

Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35	Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45	Degré très élevé d'anxiété : > à 65
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55	

3 Echelle d'Anxiété et de Dépression

Ce questionnaire comporte une échelle de notation pour l'Anxiété et la Dépression dont le score peut varier de 0 à 21.

L'interprétation des scores pour dépister ces symptomatologies est la suivante pour chacun des scores A et D :

- 7 ou moins : absence de symptomatologies
- 8 à 10 : symptomatologie douteuses
- 11 et plus : symptomatologie certaine

Echelle d'anxiété de dépression effectuée lors de la 2^{ème} séance

Résultat :

Anxiété : 10

Dépression : 3

Selon le tableau d'interprétation, il y a une absence de symptomatologies pour la dépression et une symptomatologie douteuse pour l'anxiété.

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.

Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A	D		A	D
3 ② 1 0	✗	Je suis tendu(e) La plupart du temps Une bonne partie du temps De temps en temps, occasionnellement Pas du tout	J'ai l'impression de fonctionner au ralenti Pratiquement tout le temps Très souvent Parfois Pas du tout	3 2 1 ✗ 0
✗ 0 ① 2 3		Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant Tout autant, sans aucun doute Pas vraiment autant Un peu seulement Presque plus du tout	J'éprouve une certaine appréhension comme si j'avais l'estomac noué Pas du tout Parfois Assez souvent Très souvent	0 ① 2 3
3 ② 1 0	✗	J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver Très nettement et assez intensément Oui, mais ce n'est pas trop intense Un peu, mais ça ne m'inquiète pas Pas du tout	Je ne m'intéresse plus à mon apparence physique Du tout Je ne m'y intéresse pas autant que je le devrais Il est possible que je m'y intéresse moins qu'avant Je m'y intéresse autant qu'avant	3 ✗ ② 1 0
✗ 0 1 2 3		Je ris et vois le bon côté des choses Autant que par le passé Plus autant maintenant Vraiment moins qu'avant Plus du tout	Je suis agité(e) comme si je n'arrivais pas à tenir en place Vraiment beaucoup Beaucoup Pas beaucoup Pas du tout	3 ② 1 0
3 2 1 ① 0	✗	Des idées inquiétantes me passent par la tête La majeure partie du temps Une bonne partie du temps Pas très souvent Un peu	Je me réjouis à l'idée des choses à venir Autant qu'avant Un peu moins qu'avant Bien moins qu'avant Presque pas du tout	0 1 2 3
3 2 1 ✗ 0		Je me sens gai(e) Jamais Rarement Parfois La plupart du temps	J'ai des accès de panique Vraiment très souvent Assez souvent Pas très souvent Jamais	3 2 ① 0
0 1 ② 3	✗	Je peux rester tranquille et me détendre Sans aucun mal En général Rarement Jamais	J'ai plaisir à lire un bon livre, écouter la radio ou regarder la télévision Souvent Parfois Rarement Très rarement	① 1 2 3

Total A D

10 3

Echelle d'anxiété de dépression effectuée lors de la séance 8

Résultat :

Anxiété : 9

Dépression : 4

Selon le tableau d'interprétation, il y a une absence de symptomatologies pour la dépression et une symptomatologie douteuse pour l'anxiété.

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

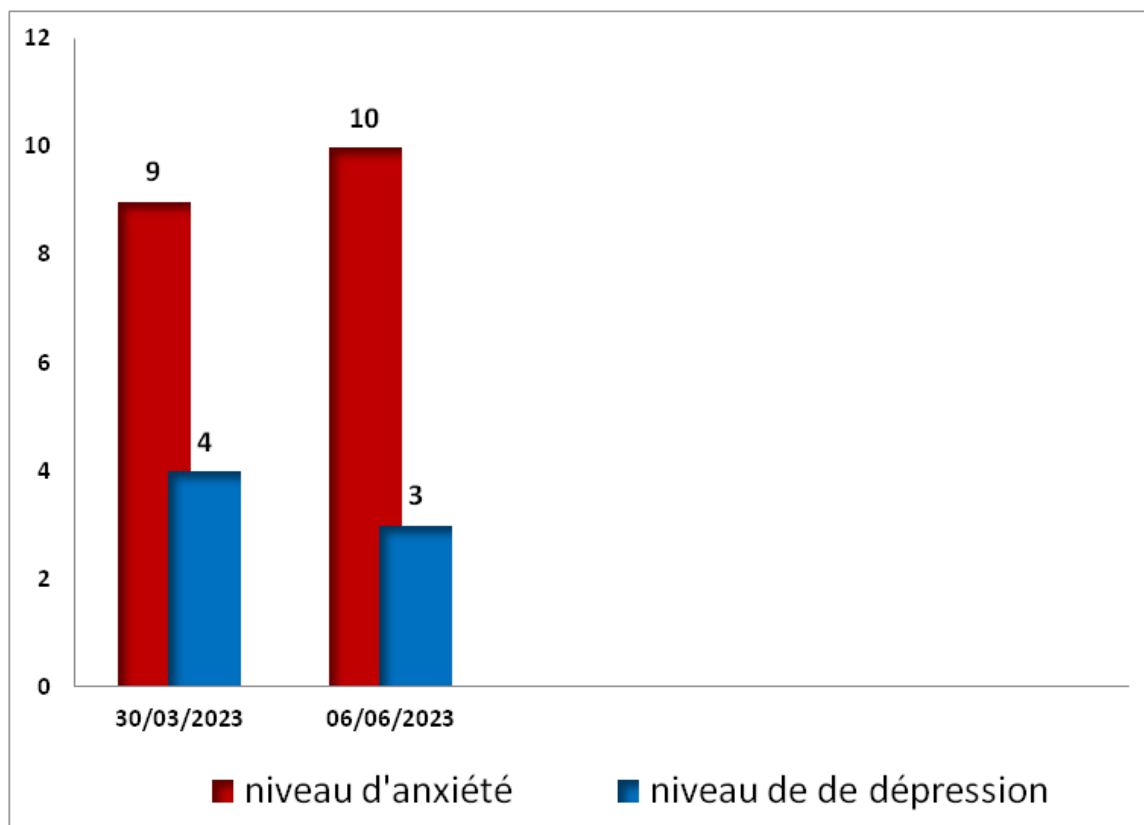
Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.

Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A		D		A		D	
3		Je suis tendu(e) La plupart du temps		J'ai l'impression de fonctionner au ralenti Pratiquement tout le temps	3		
2	X	Une bonne partie du temps		Très souvent	2		
1		De temps en temps, occasionnellement		Parfois	1		
0		Pas du tout		Pas du tout	X 0		
0		Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant		J'éprouve une certaine appréhension comme si j'avais l'estomac noué Pas du tout	0		
1	X	Tout autant, sans aucun doute		Parfois	1	X	
2		Pas vraiment autant		Assez souvent	2		
3		Un peu seulement		Très souvent	3		
3		J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver Très nettement et assez intensément		Je ne m'intéresse plus à mon apparence physique Du tout	3		
2		Oui, mais ce n'est pas trop intense		Je ne m'y intéresse pas autant que je le devrais	X 2		
1	X	Un peu, mais ça ne m'inquiète pas		Il est possible que je m'y intéresse moins qu'avant	1		
0		Pas du tout		Je m'y intéresse autant qu'avant	0		
X	0	Je ris et vois le bon côté des choses Autant sue par le passé		Je suis agité(e) comme si je n'arrivais pas à tenir en place Vraiment beaucoup	3		
	1	Plus autant maintenant		Beaucoup	2	X	
	2	Vraiment moins qu'avant		Pas beaucoup	1		
	3	Plus du tout		Pas du tout	0		
3		Des idées inquiétantes me passent par la tête La majeure partie du temps		Je me réjouis à l'idée des choses à venir Autant qu'avant	0		
2		Une bonne partie du temps		Un peu moins qu'avant	X 1		
1		Pas très souvent		Bien moins qu'avant	2		
0	X	Un peu		Presque pas du tout	3		
3		Je me sens gai(e) Jamais		J'ai des accès de panique Vraiment très souvent	3		
2		Rarement		Assez souvent	2		
1		Parfois		Pas très souvent	1	X	
X	0	La plupart du temps		Jamais	0		
0		Je peux rester tranquille et me détendre Sans aucun mal		J'ai plaisir à lire un bon livre, écouter la radio ou regarder la télévision Souvent	X 0		
1		En général		Parfois	1		
2	X	Rarement		Rarement	2		
3		Jamais		Très rarement	3		

Total A D

9 4



4 Synthèse et analyse des données de l'étude

La prise en charge de madame CS s'est déroulée sur 8 séances, elle comprend 5 séances de protocole de relaxation réflexe puis 3 séances de protocole de stimulation réflexe plantaire « tension nerveuse et surmenage » et « anxiété, nervosité, mal-être ».

Tableau et Graphique d'auto-évaluation / Satisfaction

L'analyse du tableau d'auto-évaluation nous permet d'évaluer le taux de baisse du niveau de stress entre le début et la fin de chaque séance.

Nous pouvons dire que les séances de réflexologie ont un impact certain sur le niveau de stress auprès de madame CS. L'auto-évaluation a certainement contribué à permettre à madame CS de prendre un certain recul en verbalisant et en évaluant son ressenti. Les résultats permettent de constater que le niveau de stress de madame CS a globalement diminué de façon progressive et particulièrement après la 1^{ère} et la 5^{ème} séance. En effet le niveau de stress avant la 1^{ère} séance est de 8, puis de 5 à la 5^{ème} séance contre 4 pour la 7^{ème} séance et de 2 pour la 8^{ème} séance.

Enfin, le niveau de stress particulièrement bas après séance peut aussi s'expliquer par la répétition du plaisir procuré par le massage réflexologique. Cette répétition a permis d'activer le « circuit de récompense » de madame CS. En effet, son adhésion dès le début de l'accompagnement et le réel plaisir qu'elle a eu au cours des séances, a dû activer rapidement le concept du « Medial Forebrain Bundle » (MFB) qui expliquerait la baisse du niveau de stress après chaque séance.

Fiche STAI Forme Y-A ETAT

D'après les résultats des fiches STAI Forme Y-A ETAT,

Séance 1 :

Degré d'anxiété avant séance : 47,5 soit un degré moyen d'anxiété

Degré d'anxiété après séance : 20 soit un degré très faible d'anxiété.

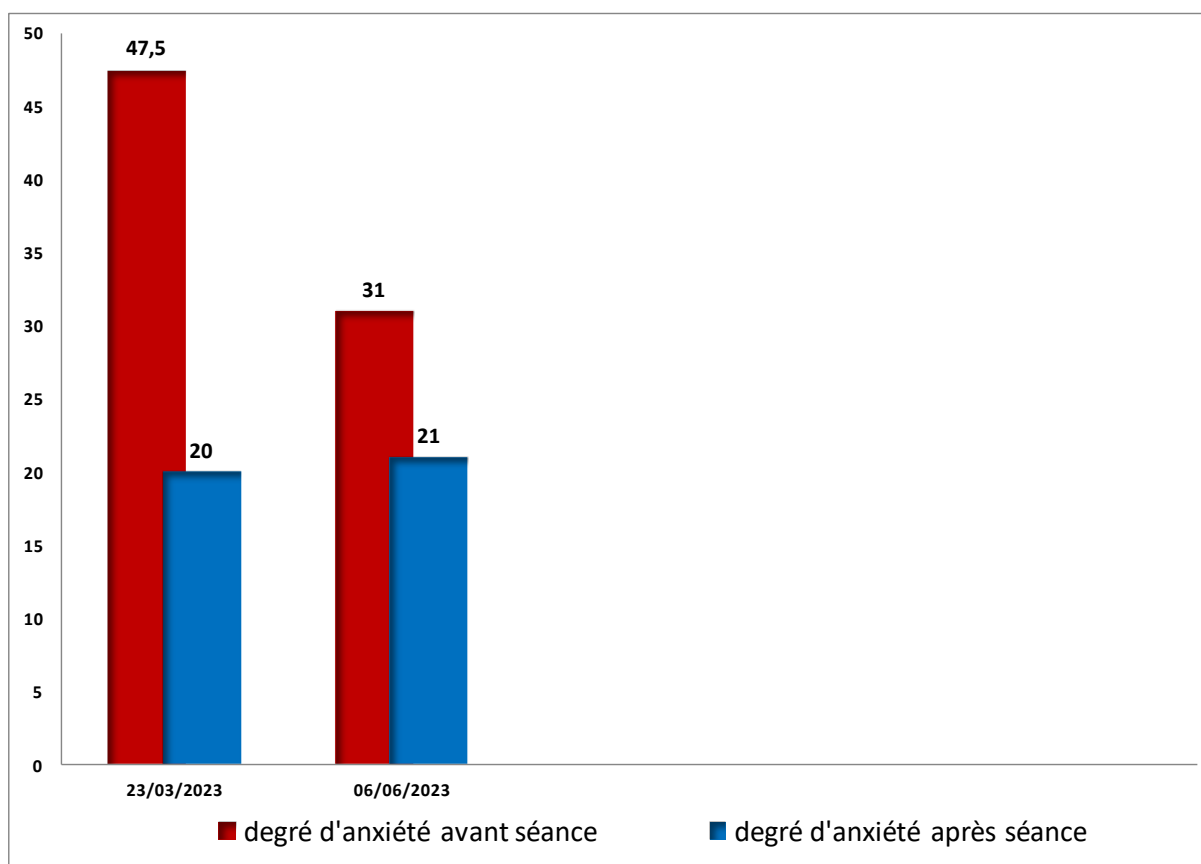
On notera une baisse de 27,5 entre le début et la fin de la séance.

Séance 8 :

Degré d'anxiété avant séance : 31 soit un degré très faible d'anxiété.

Degré d'anxiété après séance : 21 soit un de degré très faible d'anxiété.

On notera une baisse de 10 entre le début et la fin de la séance.



Les séances de réflexologie permettent de faire baisser le degré d'anxiété, on constate que ce degré baisse après la séance. Il semblerait que le nombre de séances sur la durée permet aussi de faire baisser progressivement le degré d'anxiété puisque le degré d'anxiété de madame CS continue de baisser en étant dans un degré très faible d'anxiété.

Questionnaire HAD : Echelle d'anxiété et de dépression

Madame CS a rempli cette échelle lors de la 2^{ème} séance, elle présente un score de 10 pour l'anxiété et 3 pour la dépression. Selon le tableau d'interprétation, elle présente une absence de symptomatologies pour la dépression et une symptomatologie douteuse pour l'anxiété.

Le résultat de son niveau d'anxiété s'explique sûrement par le contexte dans lequel elle se trouvait. Elle a eu une semaine de travail dense et venait d'apprendre que les médecins suspectaient pour son mari la maladie d'Alzheimer. Elle n'a donné aucune réponse à la question « *Je me réjouis à l'idée des choses à venir* », elle dit ne pas savoir quoi répondre à cette question.

Ce même questionnaire rempli à la séance 8 montre un score de 9 pour l'anxiété et 4 pour la dépression. Selon le tableau d'interprétation, madame CS présente une absence de symptomatologies pour la dépression et une symptomatologie douteuse pour l'anxiété. Le score entre la 2^{ème} séance et la 8^{ème} séance baisse d'un point pour l'anxiété et une augmentation d'un point pour la dépression (elle n'avait pas répondu à cette question la fois précédente). Il y a une variation d'un point à hausse pour la dépression et un point à la baisse pour l'anxiété, on notera que cette fois ci madame CS a pu répondre à la question « *Je me réjouis à l'idée des choses à venir* ». Cependant son niveau d'anxiété est à surveiller.

Madame CS semble gérer son stress au vu du faible niveau de score relevé. Les vacances programmées à peu de temps d'intervalle ont pu participer à obtenir ce résultat.

Au cours de cet accompagnement, Madame CS a appris à être plus attentive et à l'écoute de ses émotions et de son corps mais aussi la perception qu'elle peut avoir d'elle même.

Elle a découvert au travers des séances de réflexologie une façon de trouver un regain « d'énergie », chaque séance lui procure beaucoup de plaisir et de satisfaction. Elle émet le souhait de poursuivre les séances par la suite.

5 Leviers et faiblesses de l'étude

Pendant les 3 mois d'accompagnement de madame CS, son niveau de stress avant séance a globalement diminué au fur et à mesure du suivi. Cet accompagnement lui a permis de prendre conscience des bienfaits de la réflexologie et d'avoir une nouvelle approche sur sa perception de son ressenti par rapport à son corps, de mieux comprendre le mécanisme du stress sur ses pensées et l'influence qu'elle a sur son comportement.

Au cours de l'étude, peut être aurait il été possible d'inclure quelques zones de stimulation réflexe avant la 6^{ème} séance en supposant que l'état des pieds de madame CS le permettait. Il aurait été alors envisageable d'utiliser tout ou partie du protocole « *tension nerveuse et surmenage* » ou « *anxiété, nervosité, mal-être* » (selon la méthode Elisabeth Breton), lors des séances 2, 3 et 5. Le manque d'expérience et la méconnaissance de ces protocoles à ces périodes n'a pas permis de les mettre en œuvre à des moments opportuns.

L'accompagnement de madame CS a permis de montrer l'impact certain des séances de relaxation réflexe et de la réflexologie sur la baisse de son niveau de stress sur une durée de 8 séances. Il serait sûrement intéressant de voir l'évolution du niveau de stress de madame CS sur une durée plus longue pour observer quelle serait la tendance de son niveau de stress : est il « stabilisé » ? va-t-il continuer à baisser ou non ? et sur quelle durée ?

IV CONCLUSION

L'étude observationnelle de madame CS m'a permis de constater l'évolution des bienfaits de la relaxation réflexe et de la réflexologie et le gain au niveau de la qualité de vie chez un individu.

Les séances de réflexologie permettent d'influer sur le niveau de stress de la personne prise en charge, notamment dans le cadre d'un accompagnement sur plusieurs séances où l'on constate une baisse significative du niveau de son stress.

Le réajustement physique et émotionnel procuré à madame CS lui a permis de retrouver un certain niveau de ressources et de capacités physique, cognitif et émotionnel pour mieux appréhender les situations.

Madame CS sait maintenant qu'elle peut faire appel à des séances de réflexologie pour l'aider à mieux gérer et vivre le stress quotidien ou les situations plus délicates ou pénibles ou pour se sentir bien lorsqu'elle en ressent le besoin.

Cette expérience m'a permis de mieux comprendre les effets de la relaxation et de la stimulation réflexe plantaire pour à l'avenir l'adapter au mieux dans ma pratique quotidienne et continuer à apprendre à travers les expériences futurs.

Je remercie madame CS pour son consentement pour la publication de cette étude observationnelle.

V REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Ouvrages

- BRETON Elisabeth, VALERO, Joakim, *Le stress, ça vous parle ?*, Edition Vie, 2021.106p.
- BRETON Elisabeth, *réflexologie pour la forme et le bien-être*, Edition Vie, 83p.
- WILLEM, Jean-Pierre, *Huile essentielles anti-stress*, Edition Albin Michel, collection « réflex aroma », 2017.157p.

Webographie

- OMS : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Qu'est%2Dce%20que%20le,est%20confront%C3%A9s%20dans%20notre%20vie.>
- <https://www.senat.fr/rap/r09-642-1/r09-642-11.html>