

Nom : LAGAREC

Prénom : Agnès

Promotion Année : 2023

CAS D'ETUDE EN RELAXATION

Techniques Reflexes de Relaxation plantaire et palmaire dans le cadre du Stress et de l'Anxiété

Table des matières

INTRODUCTION

Présentation de la personne

Mode de prise en charge

Objectif de l'étude

Le stress et les troubles fonctionnels associés

METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

Fréquence des séances

Choix des Echelles d'évaluation

Déroulement des séances

RESULTATS

Outils d'évaluation Tableaux d'auto-évaluation & questionnaires

Synthèses des données et analyses

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

Dans notre société actuelle axée sur le culte de la performance, de la compétition et de la perfection, le stress s'infiltré insidieusement et crée des ravages souvent sous-estimés.

De nos jours, la société et le monde du travail soumettent l'individu à un niveau de stress inégalé. Les manifestations du stress sont omniprésentes, et ses conséquences, nombreuses. Le stress que l'on subit au quotidien relève essentiellement de nombreux phénomènes inhérents à la société d'aujourd'hui, ce qui comprend entre autres :

- Une intensification du travail pour accroître les gains de productivité ;
- La recherche constante de la perfection ;
- Le culte de la compétition ;
- Des difficultés à concilier le travail, la vie personnelle et la vie familiale ;
- Une transformation profonde des valeurs et des normes sociales.

Le postulat de départ est d'admettre que de base la vie aujourd'hui est stressante, mais quand s'ajoute à cela un évènement lourd, violent, brutal, tel qu'un licenciement, la maladie, la mort d'un être cher, ou une séparation, un divorce, alors il devient extrêmement compliqué de faire face.

J'ai pris en charge EM, car il s'agit d'une jeune femme de 29 ans très dynamique, entreprenante et qui sans en connaître précisément les causes a progressivement basculé dans un monde où tout a commencé à lui faire peur.

Présentation de la personne

EM a déclenché il y a 3 ans une énorme crise d'angoisse alors qu'elle était au volant de son véhicule. Elle a cru mourir tellement la sensation d'étouffement était violente. Les pompiers l'ont prise en charge, et après un check up général et un contrôle des fonctions cardiaques ne détectant aucune anomalie, elle quitte l'hôpital sans connaître la raison de cette crise. Les mois qui suivent EM déclenche plusieurs autres crises d'une moindre intensité puis au fil du temps se découvre des phobies : ascenseur, grandes villes, train, avion, conduire la nuit, etc. Elle consulte de façon régulière fin 2022 une thérapeute en Technique Cognitive et Comportementale jusqu'à son déménagement en Mars 2023.

EM en début d'année est très angoissée et doit faire face au quotidien à ses peurs. Elle ressent de nombreuses tensions, des troubles du sommeil et de la digestion. Elle s'est sentie courant 2022 dans un état au bord de la dépression. Ces phobies la hantent et toute sa vie est articulée autour de ses angoisses et ses peurs.

Mode de prise en charge

Protocole de relaxation reflexe sur 5 séances espacées de 15 jours à 3 semaines chacune avec pour objectif diminuer son niveau de stress et d'anxiété.

EM ne présente aucune contre-indication à la pratique des techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire.

Ces 5 séances s'étaleront entre le 24 Février 2023 et le 1^{er} Mai 2023.

Objectif de l'étude

- Apporter une détente et un relâchement corporel.
- Réduire un état de stress et d'anxiété

Le stress et les troubles fonctionnels associés

Les troubles fonctionnels regroupent l'ensemble des symptômes qui n'ont pas de cause médicale clairement identifiée.

Le stress est un mécanisme réflexe neurophysiologique qui se manifeste lorsqu'une personne faite face à une contrainte ou à un déséquilibre. Ces perturbations, pas toujours négatives, nécessitent une adaptation de l'individu. Pour faire face aux agents de stress, l'organisme a établi des « mécanismes réflexes » qui modifient de façon importante l'équilibre métabolique. Tous ces mécanismes qui, à court terme, permettent au corps de réagir adéquatement peuvent, à plus long terme, contribuer à des dérèglements. Tout événement qui provoque une forte réaction émotionnelle (peur, colère...) chez l'individu peut être perçu comme un stress.

La réaction au stress se traduit par une réponse biologique, psychologique, comportementale et d'une émotion dont le but est l'adaptation.

Le système nerveux est le premier à être impacté en cas d'alerte, plus particulièrement notre système neuro-végétatif (dit autonome car chaque organe joue son rôle), celui qui gère les viscères et nos fonctions vitales. Il est constitué de deux branches : le sympathique (la mobilisation) et le parasympathique (la récupération) qui sont impliqués dans la réponse immédiate de l'organisme soumis au stress et qui à eux deux vont tenter de maintenir l'équilibre du métabolisme.

Le système sympathique ou orthosympathique est responsable de l'augmentation des rythmes cardiaques et respiratoires, des apports énergétiques et de la tension musculaire. C'est lui qui produit l'adrénaline et la cortisol (hormone d'endurance)

Le système parasympathique est responsable des fonctions involontaires de l'organisme. Son action s'oppose à celle du système sympathique en s'occupant des fonctions de récupération de l'organisme : ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, diminution de la tension artérielle, freinage de la transpiration et effet calmant. En se relaxant, c'est ce système qui se trouve activé venant ainsi contre balancer les effets indésirables d'une utilisation trop intense du système sympathique. Ils préparent concrètement le sujet aux réactions de fuite ou d'attaque.

Le stress s'articule en 3 phases : la phase d'Alarme, de Résistance et d'Épuisement.



Dans la phase d'alarme et de résistance nous allons sécréter l'adrénaline (hormone d'urgence) et le Cortisol (hormone d'endurance) afin de mobiliser toutes les ressources du métabolisme pour faire face à une menace en adaptant des réponses réflexes de survie (fuite ou lutte). Ceci à long terme épuise nos réserves et fragilise nos défenses immunitaires.

De nombreux troubles fonctionnels apparaissent qui nous montrent que nous sommes trop en résistance. Qui dit mise en tension, dit troubles fonctionnels.

Le stress met en jeu plusieurs ensembles en interaction constante : L'axe HHS (Hypothalamus, Hypophyse, Surrénalien) ou HHT (Hypothalamus, Hypophyse,

Thyroïdien), le système nerveux autonome, le cerveau limbique.

Le système nerveux est étroitement lié au système hormonal. Une cascade de réactions chimiques se déclenche qui entraînent des troubles manifestes.

En phase de Résistance, les impacts du stress sont de trois ordres :

- Physiques : Fatigue, tension, troubles du sommeil, maux de tête, problèmes digestifs, troubles de l'appétit.
- Psychiques : Agitation, anxiété, irritabilité, perte de la concentration, de la libido, parfois de l'estime de soi.
- Physiologiques : respiration difficile, boule dans la gorge, point au niveau du sternum, ballonnements...



Les techniques réflexes de relaxation plantaire ou palmaire visent à réduire ou prévenir ces troubles fonctionnels.

Lorsqu'on rentre dans la troisième phase d'épuisement, on perd l'auto-contrôle dans les mécanismes réflexes, on a en général épuisé toutes ses ressources car le mécanisme de survie a été beaucoup trop sollicité. A ce stade en général le médecin vous déclare « malade ».

A long terme, les taux excessifs d'adrénaline et de cortisol entraînent des symptômes plus importants : troubles cardiaques, digestifs (colites, ulcères à l'estomac...), troubles de la mémoire, dépression, burn-out...

En massant les pieds ou les mains, à travers le réseau périphérique nerveux, on envoie des messages au cerveau. On va travailler principalement sur le circuit neuro-végétatif et à travers les techniques réflexes de relaxation, détendre le corps d'un point de vue musculaire, tissulaire et vasculaire.

METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

Fréquence des séances

Protocole de 5 séances à compter du 24 février 2023 à raison d'une séance tous les 15 jours. Toutes les séances se dérouleront à mon domicile dans une pièce équipée d'une table de massage dans une ambiance propice à la relaxation.

Choix des Echelles d'évaluation

1-Le tableau d'auto-évaluation/satisfaction rempli par la personne avant et après chaque séance. Il lui permet à la fois de mesurer son niveau de tension (sur une échelle de 1 à 10) et d'évaluer le résultat des séances. Le questionnaire qui l'accompagne, rempli après la dernière séance, lui permet d'évaluer l'utilité de l'accompagnement et ses éventuels bénéfices.

Nous utiliserons le tableau d'**auto évaluation/satisfaction** à chaque séance.

2- L'échelle STAI forme Y pour « State Trait Inventory Anxiety », développée en 1966 par le psychologue américain CD Spielberger. Cette échelle d'évaluation auto-administrée est reconnue comme l'un des paramètres cliniques du stress. L'échelle STAI peut être de deux types : STAI forme Y A (permet de comparer l'état d'anxiété de la personne avant et après la séance) et STAI forme Y B (reflète l'état émotionnel habituel de la personne). L'anxiété est un trouble émotionnel et l'une des manifestations du stress : un état de tension physique et psychique qui s'exprime par un sentiment diffus d'appréhension et d'insécurité conduisant à imaginer le pire. Ses mécanismes physiologiques sont les mêmes que pendant la phase de résistance du stress (tension musculaire, irritabilité, palpitation, fatigue, difficulté de concentration, perturbation sommeil...) L'anxiété c'est la capacité à amplifier à créer soi-même du stress. Elle devient pathologique quand elle réapparaît de façon chronique sans raison précise.

Nous utiliserons l'échelle **STAI forme Y** en début et fin de chaque séance.

3- L'échelle HAD pour « Hospital Anxiety and Depression Scale » développée en 1983, permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle se présente sous la forme d'un questionnaire comportant 14 items cotés de 0 à 3 et correspondant aux sentiments éprouvés durant les 7 derniers jours. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

Nous utilisons l'échelle **HAD** à la première séance et cinquième séance.

4- Questionnaire de Qualité de vie (SF-12)

Le questionnaire SF - 12 est une échelle de qualité de vie liée à la santé. Le SF-12 est un instrument qui permet d'estimer la qualité de vie à partir de 12 éléments qui sont dérivés de la version à 36 éléments (SF-36).

Ce questionnaire sera rempli à la première et dernière séance afin d'en comparer les résultats.

Déroulement des séances

Programme d'action : Utilisation de techniques réflexes de relaxation palmaires et plantaires (Méthode Elisabeth Breton).

1^{ère} Séance du 24 Février 2023 :

Protocole appliqué : Technique Reflexes de relaxation palmaire

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation au niveau stress) :

Avant Séance : 5

Après Séance : 2

Commentaire EM : Bonne relaxation. Bon lâcher prise au point de se sentir s'assoupir. Grande sensation de détente et de légèreté.

Commentaire AL : EM est restée les yeux fermés pendant toute la séance. Bon relâchement au cours de la séance au niveau des mains beaucoup plus à l'abandon.

2^{ème} Séance EM (11/03/23) :

Protocole appliqué : Technique Reflexes de relaxation plantaire

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation au niveau stress) :

Avant Séance : 5

Après Séance : 1

Commentaire EM : Bonne relaxation mais toujours en conscience pour profiter et ne pas s'assoupir. EM dit qu'elle voudrait que ça ne s'arrête jamais.

Commentaire AL : EM semble être soulagée bien que stressée par ces changements de vie car plus encline à faire face à ces angoisses. Elle est toujours angoissée mais apte à lâcher prise durant la séance.

3^{ème} Séance EM (23/03/23)

Protocole appliqué : Technique Reflexes de relaxation palmaire

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation au niveau stress) :

Avant Séance : 6

Après Séance : 3

Commentaire EM : Très stressée aujourd'hui elle dit avoir eu du mal à rester connectée au massage de temps à autre. Elle indique l'avoir senti à sa respiration qui lorsqu'elle lâchait prise était fluide et profonde et lorsque les pensées remontaient, était plus saccadée.

Commentaire AL : EM fait face à un gros stresser cette semaine, elle prend un appartement toute seule à 2h de Paris en Normandie où elle souhaite commencer une nouvelle vie. Elle est motivée pour continuer le protocole et nous nous organiserons en fonction de ses déplacements.

4ème Séance EM (13/04/23)

Protocole appliqué : Technique Reflexes de relaxation plantaire

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation au niveau stress) :

Avant Séance : 3

Après Séance : 1

Commentaire EM : Profonde relaxation, extrême détente. Elle dit que cela lui procure un bien fou.

Commentaire AL : EM est arrivée plus détendue que les 3 fois précédentes. Elle s'adapte à sa nouvelle vie, ne voit plus sa thérapeute en TTC mais parvient mieux à gérer ses peurs seule. Tout autant d'aspects positifs qui avec l'accompagnement de ce protocole favorisent la détente et une baisse significative de son niveau d'anxiété en début de séance.

5ème Séance EM (01/05/23)

Protocole appliqué : Technique Reflexes de relaxation palmaire

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation au niveau stress) :

Avant Séance : 3

Après Séance : 1

Commentaire EM : Une profonde relaxation jusqu'à l'endormissement. Le massage palmaire bien que différent dans son ressenti du massage plantaire lui procure également un excellent niveau de détente.

Commentaire AL : Pour la première fois EM lâche prise jusqu'à l'assoupissement.

Échelle STAI

1 ^{ère} Séance du 24 Février 2023					2 ^{ème} Séance du 11 Mars 2023						
Après					Avant						
STAI Forme Y-A ETAT					STAI Forme Y-A ETAT						
Initiales					Initiales						
Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme		✓	✓	✓	✓	1. Je me sens calme					✓
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sécurité		✓	✓	✓	✓	2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sécurité					✓
3. Je me sens tendu(e), épuisé(e)		✓	✓	✓	✓	3. Je me sens tendu(e), épuisé(e)				✓	✓
4. Je me sens nerveux(se)		✓	✓	✓	✓	4. Je me sens nerveux(se)				✓	✓
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau		✓	✓	✓	✓	5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				✓	✓
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)		✓	✓	✓	✓	6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)				✓	✓
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		✓	✓	✓	✓	7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment				✓	✓
8. Je me sens content(e)		✓	✓	✓	✓	8. Je me sens content(e)				✓	✓
9. Je me sens effrayé(e)		✓	✓	✓	✓	9. Je me sens effrayé(e)				✓	✓
10. Je me sens à mon aise		✓	✓	✓	✓	10. Je me sens à mon aise				✓	✓
11. Je sens que j'ai confiance en moi		✓	✓	✓	✓	11. Je sens que j'ai confiance en moi				✓	✓
12. Je me sens nerveux (nerveux), instable		✓	✓	✓	✓	12. Je me sens nerveux (nerveux), instable				✓	✓
13. J'ai le cerveau, le trouble j'ai peur		✓	✓	✓	✓	13. J'ai le cerveau, le trouble j'ai peur				✓	✓
14. Je me sens indolent(e)		✓	✓	✓	✓	14. Je me sens indolent(e)				✓	✓
15. Je suis déconcerté(e), étonné(e)		✓	✓	✓	✓	15. Je suis déconcerté(e), étonné(e)				✓	✓
16. Je suis satisfait(e)		✓	✓	✓	✓	16. Je suis satisfait(e)				✓	✓
17. Je suis inquiet, inquiet(e) (troublé, soucieux)		✓	✓	✓	✓	17. Je suis inquiet, inquiet(e) (troublé, soucieux)				✓	✓
18. Je me suis plus ou (en fait, je me sens déconcerté(e), étonné(e)		✓	✓	✓	✓	18. Je me suis plus ou (en fait, je me sens déconcerté(e), étonné(e)				✓	✓
19. Je me sens calme, positif, positif(e), satisfait(e)		✓	✓	✓	✓	19. Je me sens calme, positif, positif(e), satisfait(e)				✓	✓
20. Je me sens de bonne humeur, agréable		✓	✓	✓	✓	20. Je me sens de bonne humeur, agréable				✓	✓
37					44						
Avant					Après						
STAI Forme Y-A ETAT					STAI Forme Y-A ETAT						
Initiales					Initiales						
Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme		✓	✓	✓	✓	1. Je me sens calme					✓
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sécurité		✓	✓	✓	✓	2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sécurité				✓	✓
3. Je me sens tendu(e), épuisé(e)		✓	✓	✓	✓	3. Je me sens tendu(e), épuisé(e)				✓	✓
4. Je me sens nerveux(se)		✓	✓	✓	✓	4. Je me sens nerveux(se)				✓	✓
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau		✓	✓	✓	✓	5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				✓	✓
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)		✓	✓	✓	✓	6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)				✓	✓
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		✓	✓	✓	✓	7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment				✓	✓
8. Je me sens content(e)		✓	✓	✓	✓	8. Je me sens content(e)				✓	✓
9. Je me sens effrayé(e)		✓	✓	✓	✓	9. Je me sens effrayé(e)				✓	✓
10. Je me sens à mon aise		✓	✓	✓	✓	10. Je me sens à mon aise				✓	✓
11. Je sens que j'ai confiance en moi		✓	✓	✓	✓	11. Je sens que j'ai confiance en moi				✓	✓
12. Je me sens nerveux (nerveux), instable		✓	✓	✓	✓	12. Je me sens nerveux (nerveux), instable				✓	✓
13. J'ai le cerveau, le trouble j'ai peur		✓	✓	✓	✓	13. J'ai le cerveau, le trouble j'ai peur				✓	✓
14. Je me sens indolent(e)		✓	✓	✓	✓	14. Je me sens indolent(e)				✓	✓
15. Je suis déconcerté(e), étonné(e)		✓	✓	✓	✓	15. Je suis déconcerté(e), étonné(e)				✓	✓
16. Je suis satisfait(e)		✓	✓	✓	✓	16. Je suis satisfait(e)				✓	✓
17. Je suis inquiet, inquiet(e) (troublé, soucieux)		✓	✓	✓	✓	17. Je suis inquiet, inquiet(e) (troublé, soucieux)				✓	✓
18. Je me suis plus ou (en fait, je me sens déconcerté(e), étonné(e)		✓	✓	✓	✓	18. Je me suis plus ou (en fait, je me sens déconcerté(e), étonné(e)				✓	✓
19. Je me sens calme, positif, positif(e), satisfait(e)		✓	✓	✓	✓	19. Je me sens calme, positif, positif(e), satisfait(e)				✓	✓
20. Je me sens de bonne humeur, agréable		✓	✓	✓	✓	20. Je me sens de bonne humeur, agréable				✓	✓
52					37						

3^{ème} Séance du 23 Mars 2023

4^{ème} Séance du 13 Avril 2023

Avant
 EM
 23/03/23

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme				✓		
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en danger				✓		
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)					✓	✓
4. Je me sens surmené(e)				✓	✓	
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				✓		
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)					✓	✓
7. L'idée de nombreux événements me tracasse en ce moment				✓		
8. Je me sens content(e)					✓	✓
9. Je me sens effrayé(e)				✓		✓
10. Je me sens à mon aise				✓		
11. Je sens que j'ai confiance en moi					✓	✓
12. Je me sens nerveux (anxieux), instable				1	✓	✓
13. J'ai la trouille, le trouille (j'ai peur)					✓	✓
14. Je me sens indifférent				✓		
15. Je suis déconcentré(e), distrait(e)				✓		
16. Je suis satisfait(e)					✓	✓
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)				✓	✓	
18. Je me sens plus en forme, je me sens déconcentré(e), ébranlé(e)				✓		
19. Je me sens solide, positif, satisfait(e), réfléchi(e)					✓	✓
20. Je me sens de bonne humeur, agréable					✓	✓

52

Avant

EM
 13/04/23

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme						✓
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en danger						✓
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				✓		
4. Je me sens surmené(e)				✓	✓	
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				✓		
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)			✓			
7. L'idée de nombreux événements me tracasse en ce moment				✓		
8. Je me sens content(e)				✓		✓
9. Je me sens effrayé(e)				✓		
10. Je me sens à mon aise						✓
11. Je sens que j'ai confiance en moi					✓	✓
12. Je me sens nerveux (anxieux), instable				✓		
13. J'ai la trouille, le trouille (j'ai peur)				✓		
14. Je me sens indifférent				✓		
15. Je suis déconcentré(e), distrait(e)						✓
16. Je suis satisfait(e)						✓
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)				✓		
18. Je me sens plus en forme, je me sens déconcentré(e), ébranlé(e)				✓		
19. Je me sens solide, positif, satisfait(e), réfléchi(e)						✓
20. Je me sens de bonne humeur, agréable						✓

37

EM
 23/03/23

Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme					✓	✓
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en danger				✓		✓
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				✓		
4. Je me sens surmené(e)				✓		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				✓	✓	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)				✓		
7. L'idée de nombreux événements me tracasse en ce moment					✓	
8. Je me sens content(e)				✓		
9. Je me sens effrayé(e)					✓	
10. Je me sens à mon aise					✓	
11. Je sens que j'ai confiance en moi				✓	✓	
12. Je me sens nerveux (anxieux), instable				✓		
13. J'ai la trouille, le trouille (j'ai peur)				✓		
14. Je me sens indifférent						✓
15. Je suis déconcentré(e), distrait(e)						✓
16. Je suis satisfait(e)					✓	✓
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)				✓	✓	
18. Je me sens plus en forme, je me sens déconcentré(e), ébranlé(e)				✓		
19. Je me sens solide, positif, satisfait(e), réfléchi(e)					✓	✓
20. Je me sens de bonne humeur, agréable					✓	✓

61

EM
 13/04/23

Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme						✓
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en danger						✓
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				✓		
4. Je me sens surmené(e)				✓		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				✓		✓
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), étonné(e)				✓		
7. L'idée de nombreux événements me tracasse en ce moment				✓		
8. Je me sens content(e)				✓		
9. Je me sens effrayé(e)				✓		
10. Je me sens à mon aise						✓
11. Je sens que j'ai confiance en moi				✓	✓	
12. Je me sens nerveux (anxieux), instable				✓		
13. J'ai la trouille, le trouille (j'ai peur)				✓		
14. Je me sens indifférent						✓
15. Je suis déconcentré(e), distrait(e)						✓
16. Je suis satisfait(e)					✓	✓
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)				✓		
18. Je me sens plus en forme, je me sens déconcentré(e), ébranlé(e)				✓		
19. Je me sens solide, positif, satisfait(e), réfléchi(e)						✓
20. Je me sens de bonne humeur, agréable						✓

22

5ème Séance du 1^{er} Mai 2023

Avant

STAI Forme Y-A ETAT

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

42

Après

STAI Forme Y-A ETAT

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

26

Questionnaire de la qualité de vie SF-12

1^{ère} Séance du 24 Février 2023

Questionnaire de la qualité de vie (forme abrégée) SF-12

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est :
 Excellente Très bonne Bonne Médiocre Mauvaise

2. En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour :
 • des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules) ?
 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité
 • monter plusieurs étages par l'escalier ?
 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité

3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :
 • avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
 • avez-vous été limité pour faire certaines choses ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentez, triste, nerveux ou déprimé) :
 • avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
 • avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?
 1 Pas du tout 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

5. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?
 1 Pas du tout 2 Un petit peu 3 Moyennement 4 Beaucoup 5 Enormément

6. Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, indiquez la réponse qui vous semble la plus appropriée.
 • y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais • y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergie ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais • y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

7. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos collègues ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

Echelle téléchargée sur le site www.sf12.fr SFETD

Résultat : 46/60

5ème Séance du 1^{er} Mai 2023

Questionnaire de la qualité de vie (forme abrégée) SF-12

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est :
 Excellente Très bonne Bonne Médiocre Mauvaise

2. En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour :
 • des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules) ?
 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité
 • monter plusieurs étages par l'escalier ?
 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité

3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :
 • avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
 • avez-vous été limité pour faire certaines choses ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentez, triste, nerveux ou déprimé) :
 • avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
 • avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?
 1 Pas du tout 2 Un petit peu 3 Moyennement 4 Beaucoup 5 Enormément

5. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?
 1 Pas du tout 2 Un petit peu 3 Moyennement 4 Beaucoup 5 Enormément

6. Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, indiquez la réponse qui vous semble la plus appropriée.
 • y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais • y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergie ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais • y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

7. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos collègues ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

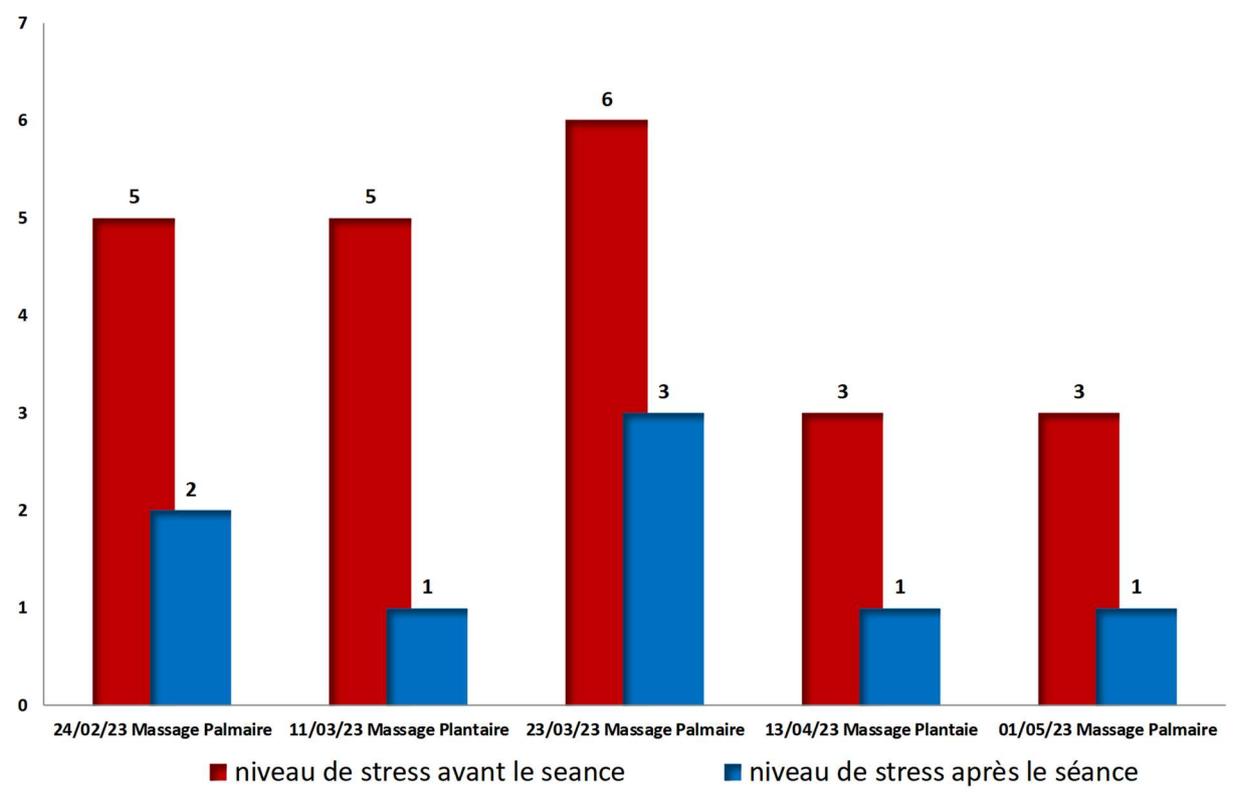
Echelle téléchargée sur le site www.sf12.fr SFETD

Résultat : 51/60

Synthèses des données et analyses

Tableau de satisfaction et d'observation

Sujet : EM (29 ans, sexe F) - protocole Techniques Reflexes RELAXATION			
	date	niveau de stress avant le seance	niveau de stress après le séance
1ère séance	24/02/23 Massage Palmaire	5	2
2ème séance	11/03/23 Massage Plantaire	5	1
3ème séance	23/03/23 Massage Palmaire	6	3
4ème séance	13/04/23 Massage Plantaie	3	1
5ème séance	01/05/23 Massage Palmaire	3	1

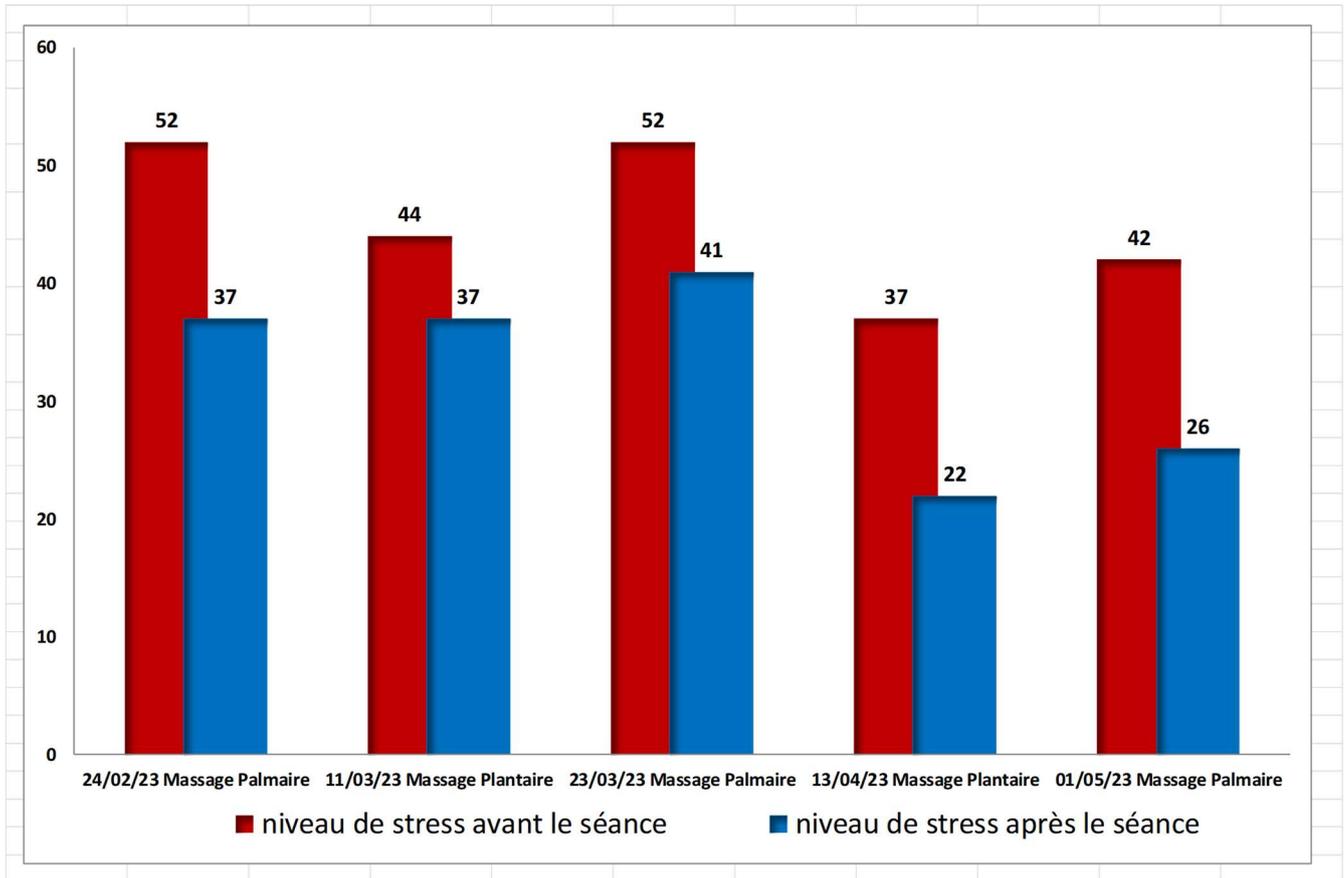


Nous pouvons considérer qu'EM a atteint son pic de niveau de stress à la 3^{ème} séance en atteignant un niveau de 6, puis qu'elle s'est stabilisée ensuite dans une moyenne plus basse à 3 avant les séances.

D'une façon générale à chaque séance le massage de techniques reflexes de relaxation a eu un effet significatif de relâchement, de détente et de baisse du niveau d'anxiété général sur EM.

Résultats STAI Forme Y-A Etat :

STAI FORME Y-A ETAT				
	Sujet : EM (29 ans, sexe F) - protocole Techniques Reflexes relaxation			
		date	niveau de stress avant le séance	niveau de stress après le séance
	1ère séance	24/02/23 Massage Palmaire	52	37
	2ème séance	11/03/23 Massage Plantaire	44	37
	3ème séance	23/03/23 Massage Palmaire	52	41
	4ème séance	13/04/23 Massage Plantaire	37	22
	5ème séance	01/05/23 Massage Palmaire	42	26



Interprétation du résultat : Degré très faible d'anxiété : < ou = à 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

L'objectif de ce questionnaire (STAI-forme YA) étant d'évaluer l'état d'anxiété et émotionnel de la personne avant et après la séance de massage afin d'en mesurer les bienfaits en termes de détente et relâchement mais aussi en visualisant une baisse du niveau nervosité et l'inquiétude général.

A la première séance le degré d'anxiété d'EM avant séance était de 52, ce qui correspond à un niveau de stress élevé et à la 5ème séance le score est de 42 à l'arrivée en séance, ce qui correspond à un degré moyen de stress. Il est donc possible de considérer que la détente s'est installée au fil des séances et que le niveau de stress général a baissé.

Comparatif Questionnaire de la Qualité de vie

Score de 1 à 5 (1 représentant la réponse la moins positive et 5 la réponse la plus positive)	1ère séance : 24/02/23		5ème Séance 01/05/23	
	Réponse	Score	Réponse	Score
1/ Dans l'ensemble, pensez vous que votre santé est:	Très Bonne	4/5	Très Bonne	4/5
2/ En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour:				
- des efforts physiques modérés (déplacer une table, etc)	Non, pas du tout limité	5/5	Non, pas du tout limité	5/5
- monter plusieurs étages par escalier	Non, pas du tout limité	5/5	Non, pas du tout limité	5/5
3/ Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :				
- avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	Jamais	5/5	Jamais	5/5
- avez-vous été limité pour faire certaines choses ?	Jamais	5/5	Jamais	5/5
4/ Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé)				
- avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	Parfois	4/5	Parfois	4/5
- avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?	Souvent	3/5	Parfois	4/5
5/ Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?				
	Pas du tout	5/5	Pas du tout	5/5
6/ Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, indiquez la réponse qui vous semble la plus appropriée.				
- y a-t-il toujours eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?	Parfois	2/5	Souvent	3/5
- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergies ?	Parfois	2/5	Souvent	3/5
- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?	Souvent	3/5	Parfois	4/5
7/ Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?				
	Souvent	3/5	Parfois	4/5
SCORE TOTAL		46/60		51/60

Les résultats de la première à la cinquième séance sont passés de 46 à 51 sur 60. On peut noter une certaine amélioration au global, toutefois les réponses ont surtout différé sur les questions du bloc 6. On peut notamment observer une progression sur la question 6 suivante :

- Il y a-t-il eu des moments où vous vous êtes sentie calme et détendue : la réponse qui était « Parfois » en Février est passée à « souvent » en ce début mai.

L'objectif de la mise en place de ce protocole avec EM qui était de faire baisser son niveau de stress et d'anxiété, semble avoir été atteint.

A noter par ailleurs l'évolution et l'impact de la baisse du niveau de stress et d'anxiété sur la réponse à la question Nr 7 qui progresse également dans le bon sens puisqu'EM semble également moins angoissée et stressée dans sa relation aux autres entre la première et la dernière séance.

Questionnaire HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression

Interprétation :

Résultats de 7 ou - : Absence de Symptomatologie

Résultats de 8 à 10 : Symptomatologie douteuse

Résultats de 11 et + : Symptomatologie certaine

Les résultats à la première séance le 24 Février étaient de A : 9 et D : 9

Ce qui situait EM dans la catégorie « Symptomatologie douteuse » de façon équilibrée en termes d'Anxiété et de Dépression.

Les résultats à la dernière séance le 1^{er} Mai 2023 étaient de A : 6 et D : 8

Le niveau d'anxiété de EM a donc nettement baissé puisqu'on peut constater une baisse de 3 points. Le niveau de Dépression a lui diminué d'1 point.

Au global EM se situe désormais dans la catégorie « Absence de symptomatologie » et à la fourchette basse de la catégorie « Symptomatologie douteuse ».

Réponse d'EM au Questionnaire à la fin du protocole :

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) :

6

APRES (l'état actuel, maintenant) :

2

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

OUI

NON

EM avait déjà fait des massages bien être mais n'avait jamais fait de massage en techniques reflexes de relaxation, ce fut donc une découverte pour elle. Comme en témoigne le Questionnaire ci-dessus de fin de protocole l'état général de niveau de stress d'EM a considérablement baissé en 3 mois, ce qui a des bénéfices tant sur le plan physique, que physiologique et émotionnel.

Conclusion

Le suivi de ce protocole a permis à EM de diminuer son niveau de stress et d'anxiété. Les techniques réflexes de relaxation plantaires et palmaires ont un effet certain de détente et lâcher prise au moment du massage car les techniques réflexes ont un effet sur le système musculaire et neuro-hormonal et procurent un réel sentiment de bien-être.

Le niveau d'anxiété d'EM a considérablement baissé entre le début et la fin du protocole, ce qui mène à considérer que la régularité des séances de relaxation réflexe permet une détente qui s'installe et fait baisser le niveau d'anxiété.

Ce protocole n'en est certainement pas l'unique cause mais y a contribué. EM a pris sa vie en main, a affronté ses peurs, et a augmenté sa capacité à faire face au stress.

Je remercie chaleureusement EM pour sa participation et sa contribution dans la réalisation de ce cas d'étude.

Sources Bibliographiques :

<https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/le-stress-un-enjeu-de-societe/>

<https://www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/prevention-et-gestion-du-stress>

<https://presentpoursoi.fr/les-3-phases-du-stress-quand-le-stress-devient-chronique/>

<https://improvyourself.fr/6-signes-de-stress-au-travail/>

« Le stress, ça vous parle ? » Elisabeth Breton/Joakim Valéro

« Reflexologies pour la forme et le bien être » Elisabeth Breton