

NOM : GRIMAUULT

Prénom : Marion

Promotion année : juillet 2023

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE

Stress et anxiété :

l'apport des techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire.

ETUDE OBSERVATIONNELLE :

Stress et anxiété :

l'apport des techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire.

Sommaire

1) INTRODUCTION	2
2) MÉTHODE	2
1 ^{ère} séance (le 27/02/2023) : l'entretien bilan et le choix des échelles - Relaxation réflexe palmaire	2
2 ^{ème} séance : le 07/03/2023 (8 jours plus tard) - Relaxation réflexe plantaire.....	5
3 ^{ème} séance : le 29/03/2023 (22 jours plus tard) - Relaxation réflexe plantaire.....	5
4 ^{ème} séance : le 11/04/2023 (13 jours plus tard) - Relaxation réflexe palmaire.....	6
5 ^{ème} séance : le 03/05/2023 (22 jours plus tard) - Relaxation réflexe plantaire.....	7
3) RÉSULTATS.....	9
Récapitulatif des auto-évaluations du niveau de stress.....	9
Récapitulatif des résultats de la montre connectée du sujet :.....	10
Récapitulatif des échelles STAI forme Y-A Etat :	10
Récapitulatif des échelles HAD et des tests de Ford	11
Forces et faiblesses de l'étude	12
4) CONCLUSION	12
5) REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	13
6) ANNEXES (tableaux et échelles remplis par le sujet)	14

1) INTRODUCTION

RG est un homme de 34 ans, marié et ingénieur informaticien responsable d'une équipe majoritairement en télétravail. À cause de son métier, il est assis toute la journée devant plusieurs écrans d'ordinateur. Il est en bonne santé et ne prend qu'occasionnellement un traitement antihistaminique pour son allergie aux pollens.

Il a 2 enfants : un petit garçon de 2 ans et demi, souvent malade, et un bébé de 6 mois, ne faisant pas encore toutes ses nuits, qui l'empêchent très régulièrement de dormir une nuit entière. Son sommeil, avant les enfants, n'était déjà pas réparateur : il n'avait pas de difficulté d'endormissement (symptomatique de l'anxiété) ni d'éveil précoce (symptomatique de la dépression) mais il avait très souvent de multiples réveils rapides (symptomatique du stress) et une sensation de fatigue au réveil.

Depuis 1 an, il est la personne de son couple qui gère le projet de construction de leur future maison : recueil d'informations sur les pièges administratifs des constructeurs, échanges avec le constructeur et ses prestataires, la banque, la mairie, l'architecte de lotissement, le notaire, l'expert en maîtrise d'ouvrage, etc... Ce projet « de toute une vie » le stresse particulièrement.

Habituellement, RG joue à des jeux vidéo de rôle en ligne pour se changer les idées mais il n'en trouve actuellement plus le temps ou la possibilité. Il a déjà eu des massages bien-être du dos qui le fait souffrir à cause de sa grande taille, de sa posture assise au travail (malgré le suivi des conseils d'un ergonome) et de ses enfants qu'il porte.

L'objectif des séances de techniques réflexes de relaxation sera donc de détendre RG et de diminuer son état de stress et d'anxiété.

2) MÉTHODE

Toutes les séances auront lieu au domicile de RG durant sa pause déjeuner. Elles dureront 1h : relaxation réflexe et entretien compris. Le sujet sera installé dans son salon, sur une table de massage (avec la tête sinon il en dépasse).

1^{ère} séance (le 27/02/2023) : l'entretien bilan et le choix des échelles - Relaxation réflexe palmaire

Lors de notre première séance, j'ai effectué l'entretien bilan avec RG. Cela m'a permis de cibler les objectifs des séances et de m'assurer qu'il n'y avait pas de contre-indication.

Durant cet entretien, il m'explique qu'il vient « enfin » d'obtenir son permis de construire au bout d'un an de démarche administrative, après un premier refus à cause « d'une énième boulette » de son constructeur, de signer l'achat de son terrain et que son bébé commence à faire ses dents

donc qu'il dort très mal, qu'il doit le bercer la nuit et qu'il demande beaucoup d'être dans les bras la journée. De ce fait, il a mal à ces avant-bras et au niveau de la ceinture scapulaire. Je m'oriente alors vers une séance de relaxation réflexe palmaire.

À l'issue de l'entretien et avant de démarrer la séance de relaxation réflexe palmaire, je lui fais remplir quelques échelles en lui expliquant que cela nous permettra d'évaluer le bénéfice de l'accompagnement vis-à-vis de son niveau de stress, son niveau d'anxiété et, dans une moindre mesure, ses troubles du sommeil liés au stress :

- **le tableau d'auto-évaluation** : permet de quantifier et de comparer le niveau de stress/tension du sujet, sur une échelle de 1 à 10, avant puis après la séance.
Il sera utilisé avant et après chaque relaxation réflexe.

- **l'échelle STAI forme Y-A ETAT (= State Trait Anxiety Inventory)** : reflète l'état émotionnel actuel et permet de comparer l'état d'anxiété de la personne avant puis après la séance car elle est très sensible au changement (contrairement à la forme Y-B TRAIT qui reflète l'état émotionnel habituel de la personne. Le sujet doit répondre à 20 questions, chaque réponse étant sur une échelle de Likert en 4 points (note maximale de 80).
 - Si la note est inférieure ou égale à 35 : il y a un degré très faible d'anxiété.
 - Si la note est située entre 36 et 45 : il y a un degré faible d'anxiété.
 - Si la note est située entre 46 et 55 : il y a un degré moyen d'anxiété.
 - Si la note est située entre 56 et 65 : il y a un degré élevé d'anxiété.
 - Si la note est supérieure à 65 : il y a un degré très élevé d'anxiété.

Elle sera utilisée avant et après chaque relaxation réflexe.

- **l'échelle HAD (= Hospital Anxiety and Depression Scale)** : permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle se présente sous la forme d'un questionnaire comportant 14 items notés de 0 à 3 et se référant aux 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).
 - Si la note est inférieure ou égale à 7 : il y a l'absence de symptomatologie.
 - Si la note est située entre 8 et 10 : il y a une symptomatologie douteuse.
 - Si la note est supérieure ou égale à 11 : il y a une symptomatologie certaine.

Elle sera utilisée avant la première relaxation réflexe et la cinquième relaxation réflexe.

- **le test de Ford** : il s'agit d'un test sur l'insomnie en réponse au stress. Le sujet doit répondre à 9 questions, chaque réponse étant sur une échelle de Likert en 4 points.
Elle sera utilisée avant la première relaxation réflexe et la cinquième relaxation réflexe.

Une fois les échelles remplies, j'invite RG à s'installer sur la table de massage et lui explique le déroulé de la séance de relaxation réflexe palmaire. Je lui indique qu'il ne doit pas hésiter à me signaler s'il ressent un inconfort ou à s'endormir s'il en ressent le besoin.

Observations :

- RG a les membres supérieurs froids en début de séance mais les mains se sont réchauffées à la fin.
- Ses éminences thénar et hypothénar sont engorgées, j'insiste donc sur ces muscles.
- Ses doigts sont très recroquevillés et se repositionnent naturellement comme cela même après la manœuvre d'étirement des doigts.
- Ses muscles extenseurs du carpe, ces biceps et ces triceps sont engorgés surtout ceux du bras droit.
- RG s'est endormi lors de la manœuvre de drainage musculaire du 1^{er} bras.
- Il a beaucoup de sursaut (musculaire) des doigts qu'il soit éveillé ou non.

Récapitulatifs des scores aux différentes échelles :

Échelles :	Score avant ou au début de la séance :	Score après la séance :
Auto-évaluation	7-8/10	4/10
STAI forme Y-A ETAT	52/80 → degré moyen d'anxiété	39/80 → degré faible d'anxiété
HAD : anxiété et dépression	A = 10/21 → symptomatologie douteuse D = 5/21 → absence de symptomatologie	
Test de Ford	22/36	

Bilan de cette séance :

RG a beaucoup apprécié le travail sur ses éminences thénar et hypothénar. Il sent que ces muscles sont « en train de travailler comme après une séance d'ostéopathie » mais il se sent détendu.

Avant de se quitter, comme à la fin de chaque séance, je lui conseille de bien s'hydrater afin de favoriser l'élimination des toxines et je lui indique les diverses réactions possibles lors des prochaines 24 à 72h.

2ème séance : le 07/03/2023 (8 jours plus tard) - Relaxation réflexe plantaire

Bilan avant la séance :

Suite à la 1^{ère} séance, l'avant-bras droit de RG a été douloureux toute l'après-midi mais ensuite sa douleur initiale a disparue.

RG se sent tendu car il a bientôt un rendez-vous très important avec son constructeur, la mise au point technique lors de laquelle il lui faudra penser au moindre petit détail technique et esthétique des plans de sa future maison. « C'est la dernière réunion avant le début du chantier, à partir de là, on ne pourra plus rien changer ». De plus, son sommeil a été perturbé par son bébé.

Observations :

- RG porte une montre connectée¹ et m'indique, avant de la retirer, que son cœur bat à 108 battements par minute (bpm). « Habituellement il bat plutôt autour de 80-90 bpm. »
- Il s'est endormi lors de la manœuvre de drainage musculaire de la 1^{ère} jambe.

Récapitulatifs des scores aux différentes échelles :

Échelles :	Score avant ou au début de la séance :	Score après la séance :
Auto-évaluation	8/10	3/10
STAI forme Y-A ETAT	53/80 → degré moyen d'anxiété	31/80 → degré très faible d'anxiété
Battements de cœur par minute	108 bpm	68 bpm

Bilan de cette séance :

RG se sent « embrumé » et beaucoup plus calme. D'après sa montre connectée, son cœur bat à 68 bpm « ce qui est très rare ».

3ème séance : le 29/03/2023 (22 jours plus tard) - Relaxation réflexe plantaire

Bilan avant la séance :

Rien à signaler suite à la séance précédente.

RG est très tendu car il est en conflit avec son constructeur depuis le 20/03 (pour un permis modificatif du fait du constructeur qui ne veut pas en assumer la responsabilité ayant pour

¹ Je me servirai de ses données lorsqu'il la portera. Elle permet de donner l'heure bien sûr mais aussi de mesurer le nombre de battements de cœur par minute, d'analyser son sommeil (suivi des phases de sommeil et score de sommeil), de compter le nombre de pas réalisés dans la journée, de faire réveil et chronomètre.

conséquence un surcoût important non pris en charge par ce dernier). Il a aussi mal au dos, sur une zone étendue entre la 8^{ème} vertèbre dorsale et la fin des vertèbres lombaires, ce qui l'a réveillé cette nuit.

Observations :

- J'insiste sur les manœuvres lissantes pour détendre les muscles longs extenseurs et fléchisseurs de la jambe.
- Ses pieds sont contractés, je m'attendais à devoir travailler longuement les 2 premières manœuvres de relaxation réflexe mais ses muscles se sont détendus assez rapidement.
- Il s'est endormi dès le début de la manœuvre de drainage musculaire de la 1^{ère} jambe.

Récapitulatifs des scores aux différentes échelles :

Échelles :	Score avant ou au début de la séance :	Score après la séance :
Auto-évaluation	6-7/10	3/10
STAI forme Y-A ETAT	49/80 → degré moyen d'anxiété	36/80 → degré faible d'anxiété

Bilan de cette séance :

RG a beaucoup apprécié les 2 premières manœuvres de relaxation réflexe plantaire. Il se sent léger et détendu, il a moins mal au dos.

4^{ème} séance : le 11/04/2023 (13 jours plus tard) - Relaxation réflexe palmaire

Bilan avant la séance :

Rien à signaler suite à la séance précédente.

RG est courbaturé au niveau des bras et du dos car il a déplacé des arbustes sur son terrain 2 jours plus tôt. Il est toujours en conflit avec son constructeur et a été réveillé cette nuit par son aîné.

Observations :

- RG a les membres supérieurs froids en début de séance.
- Ses éminences thénar et hypothénar sont engorgées, j'insiste donc sur ces muscles.
RG s'est endormi lors de cette manœuvre sur le 1^{er} bras.
- Ses doigts sont très recroquevillés mais s'ouvrent après la manœuvre d'étirement des doigts.
- Ses muscles extenseurs du carpe, ces biceps et ces triceps sont engorgés.

Récapitulatifs des scores aux différentes échelles :

Échelles :	Score avant ou au début de la séance :	Score après la séance :
Auto-évaluation	7/10	4/10
STAI forme Y-A ETAT	49/80 → degré moyen d'anxiété	36/80 → degré faible d'anxiété

Bilan de cette séance :

RG est détendu mais ressent encore « le poids de son corps à cause des courbatures », il n'a pas cette impression de « flottement » qu'il a d'habitude. De nouveau, il sent que ces muscles sont « en train de travailler » et apprécie toujours autant le travail sur ses éminences thénar et hypothénar.

5ème séance : le 03/05/2023 (22 jours plus tard) - Relaxation réflexe plantaire

Bilan avant la séance :

Suite à la séance précédente, ses bras ont été douloureux jusqu'en milieu d'après-midi, il a eu l'impression qu'ils se rééquilibraient mais ensuite les courbatures initiales de ses bras étaient moins intenses. Son dos est resté contracté encore quelques jours après.

Il est en vacances depuis le 22/04/2023, journée où il est tombé malade (pris de vomissements). Une fois rétabli, il en a « profité » pour abattre les grands arbres de son terrain qui empiétaient sur l'implantation de sa maison. Depuis, il a mal au dos.

De plus, malgré que le conflit avec son constructeur ne soit toujours pas résolu, il a pu surveiller les travaux qui se sont enchaînés sur son terrain (fondations creusées et coulées) et a engagé un expert en maîtrise d'ouvrage pour s'assurer que tout soit fait dans les règles : « Heureusement car il y avait déjà des malfaçons au niveau des fondations qu'il leur a fait corriger ! ».

Observations :

- RG m'indique, avant de retirer sa montre connectée, que son cœur bat à 73 bpm.
- Ses pieds sont souples par rapports aux séances précédentes.
- Lors de la 1^{ère} manœuvre de relaxation réflexe plantaire (étirement des gaines), son pied droit a beaucoup craqué.
- RG s'est endormi après la 1^{ère} manœuvre lors des manœuvres lissantes.

Récapitulatifs des scores aux différentes échelles :

Échelles :	Score avant ou au début de la séance :	Score après la séance :
Auto-évaluation	4/10	3/10
STAI forme Y-A ETAT	43/80 → degré faible d'anxiété	27/80 → degré très faible d'anxiété
HAD : anxiété et dépression	A = 7/21 → absence de symptomatologie D = 4/21 → absence de symptomatologie	
Test de Ford	20/36	
Battements de cœur par minute	73	66

Bilan de cette séance :

RG ne pensait pas s'endormir aussi rapidement sachant qu'il avait eu « le droit à une bonne nuit et à une grasse matinée de papa, c'est-à-dire un réveil à 8h ».

D'après sa montre connectée, son cœur bat à 66 bpm.

Bilan des 5 séances :

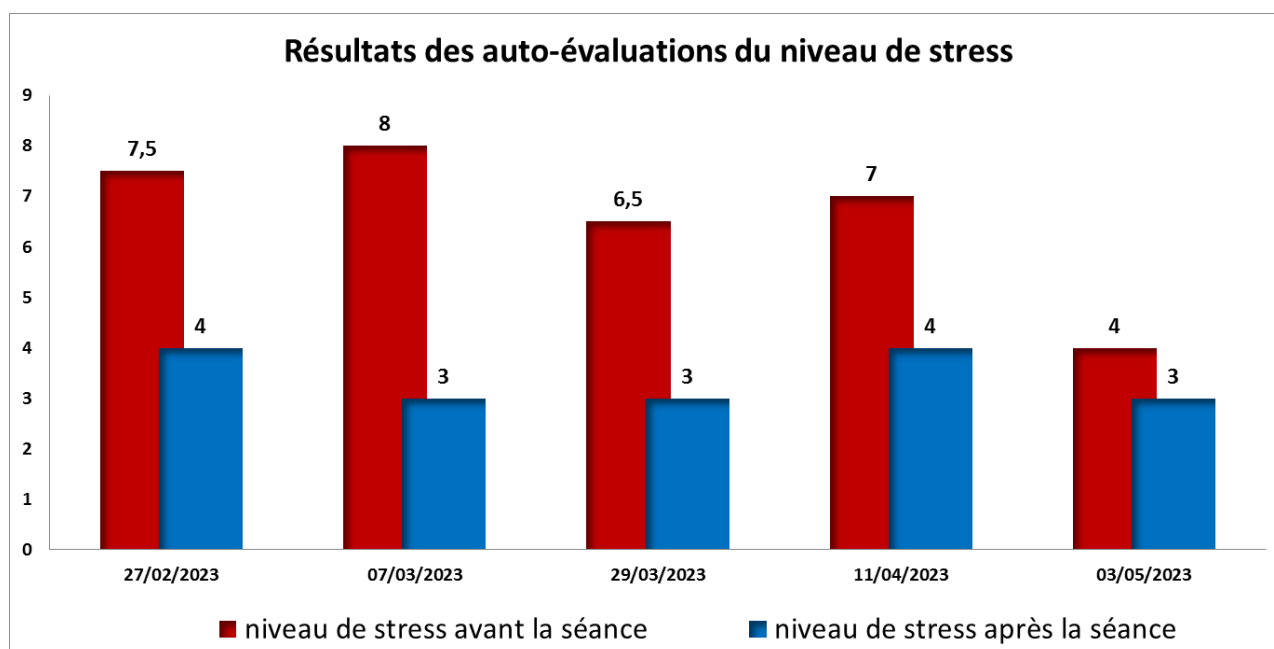
Je renseigne ces réponses aux dernières échelles dans mon tableur-grapheur et lui explique les graphiques récapitulant l'évolution sur les 5 séances. Il est ravi de constater une baisse générale de ces résultats.

Nous convenons de continuer notre accompagnement avec des séances de stimulations réflexes.

3) RÉSULTATS

Récapitulatif des auto-évaluations du niveau de stress

	date	niveau de stress avant la séance	niveau de stress après la séance
1 ^{ère} séance	27/02/2023	7,5	4
2 ^{ème} séance	07/03/2023	8	3
3 ^{ème} séance	29/03/2023	6,5	3
4 ^{ème} séance	11/04/2023	7	4
5 ^{ème} séance	03/05/2023	4	3



Grâce à ces auto-évaluations, nous pouvons observer :

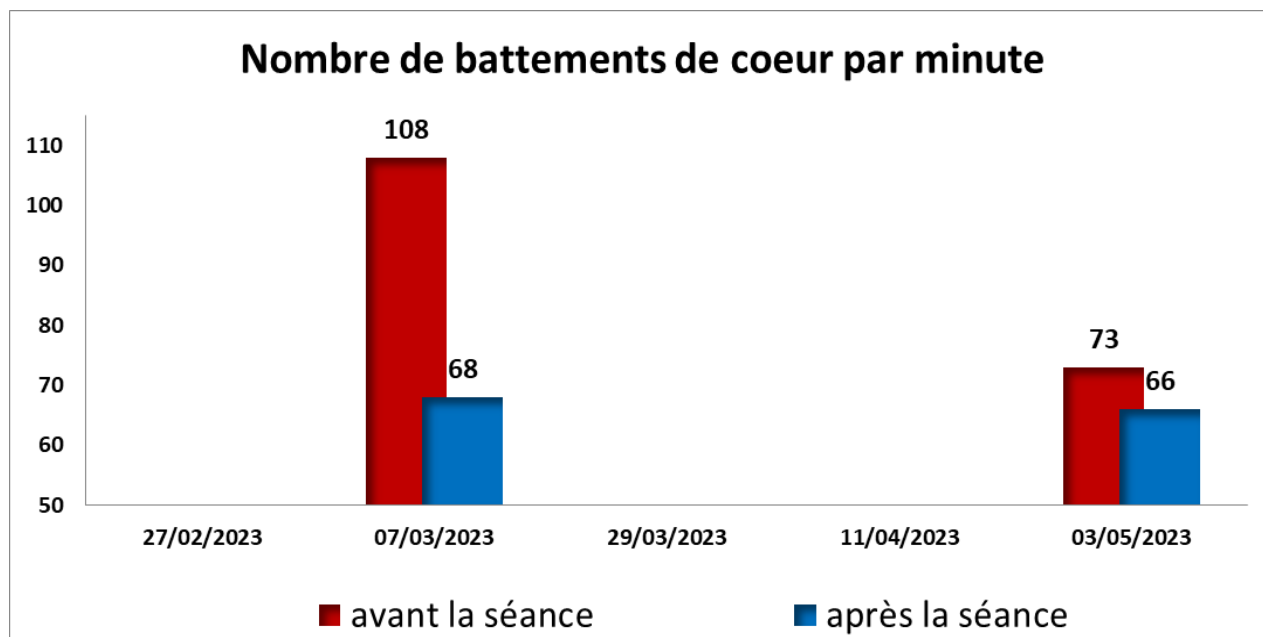
- que chaque séance de relaxation réflexe a eu pour effet de diminuer le niveau de stress de RG.
- une évolution de ces perceptions de son niveau de stress entre la 2^{ème} et 3^{ème} séance : il se disait plus tendu à la 3^{ème} séance qu'à la 2^{ème} pourtant son auto-évaluation est inverse 6,5 contre 8.
- que son niveau de stress initial revient, à chaque séance, autour de 7 car la cause principale de son stress (gestion de la construction de sa maison) ne disparaît pas et qu'elle évolue vers des conflits ou des tâches complexes. Le niveau de stress initial de la dernière séance pourrait s'expliquer par le fait que RG était en vacances (pas de stress professionnel et possibilité pour lui de faire appel à son circuit du plaisir).

Récapitulatif des résultats de la montre connectée du sujet :

D'après la Fédération Française de Cardiologie, on sait qu'un stress aigu peut déclencher une émotion, avec plusieurs conséquences physiques :

- la fréquence cardiaque s'accélère ;
- la pression artérielle augmente ;
- les artères coronaires se rétrécissent et le volume sanguin diminue.

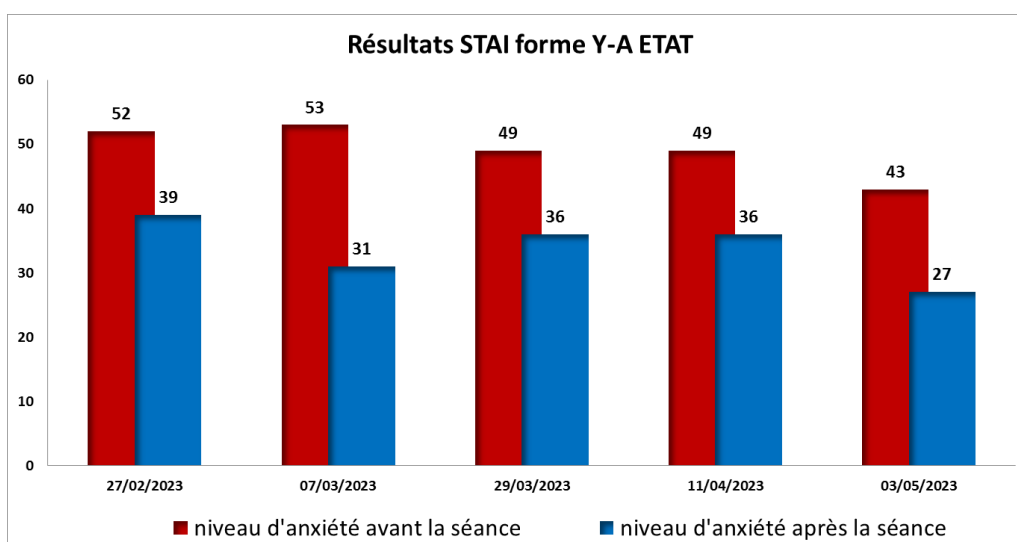
De plus, le stress chronique a une influence négative sur les facteurs de risque cardiovasculaire.



Lors des 2^{ème} et 5^{ème} séance, on a pu observer une diminution de la fréquence cardiaque indiquée par sa montre connectée ce qui confirme les résultats précédents des auto-évaluations du niveau de stress.

Récapitulatif des échelles STAI forme Y-A Etat :

	date	niveau d'anxiété avant la séance	niveau d'anxiété après la séance
1 ^{ère} séance	27/02/2023	52 → degré moyen d'anxiété	39 → degré faible d'anxiété
2 ^{ème} séance	07/03/2023	53 → degré moyen d'anxiété	31 → degré très faible d'anxiété
3 ^{ème} séance	29/03/2023	49 → degré moyen d'anxiété	36 → degré faible d'anxiété
4 ^{ème} séance	11/04/2023	49 → degré moyen d'anxiété	36 → degré faible d'anxiété
5 ^{ème} séance	03/05/2023	43 → degré faible d'anxiété	27 → degré très faible d'anxiété

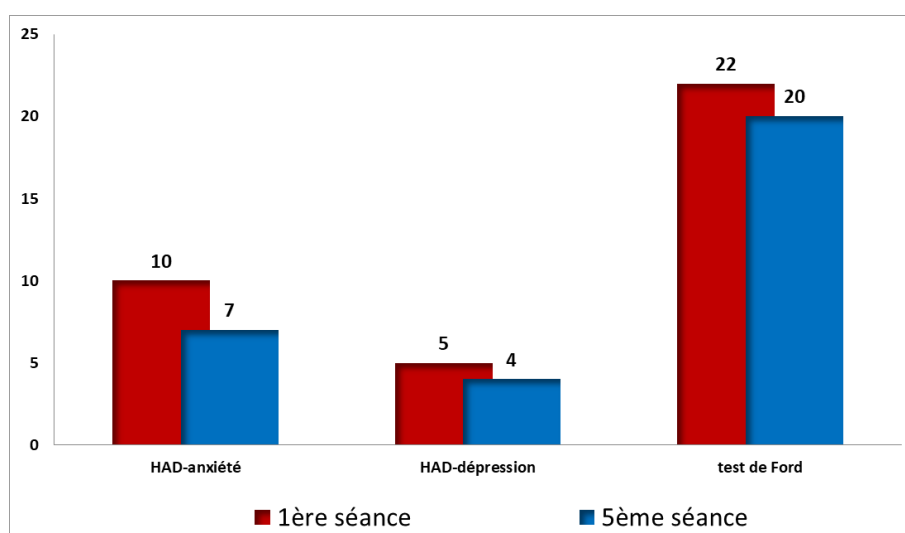


Grâce à ces échelles STAI forme Y-A ETAT, nous pouvons observer :

- que chaque séance a eu pour effet de diminuer le niveau d'anxiété de RG ;
- une diminution globale de son niveau d'anxiété d'avant séance, au fur et à mesure des séances.

Récapitulatif des échelles HAD et des tests de Ford

échelle	1 ^{ère} séance	5 ^{ème} séance
HAD-anxiété	10 → symptomatologie douteuse	7 → absence de symptomatologie
HAD-dépression	5 → absence de symptomatologie	4 → absence de symptomatologie
test de Ford	22	20



On observe une diminution des scores à ces 3 échelles :

- baisse de 3 points à l'échelle HAD-anxiété, la symptomatologie n'est plus présente ;
- baisse d'un point à l'échelle HAD-dépression, la symptomatologie n'était déjà pas présente ;
- baisse de 2 points au test de Ford, il y a moins de risque d'insomnie due au stress.

Forces et faiblesses de l'étude

RG a bénéficié de séances régulières de relaxation réflexe, ce qui a permis d'induire une action réflexe des circuits du plaisir : obtenant une baisse, de plus en plus rapide, de son axe de vigilance et de ce fait, une détente de son système musculaire et neuro-hormonal.

Les scores obtenus aux différentes échelles montrent une amélioration sensible du niveau de stress, du niveau d'anxiété et des troubles du sommeil.

L'étude de l'apport des techniques réflexes de relaxation par rapport à ses troubles du sommeil sera plus pertinente lorsque ses enfants ne seront plus majoritairement des facteurs perturbateurs de son sommeil. Même si ses troubles pourront persister par un mécanisme de conditionnement qui auto-entretiendrait ce sommeil déstructuré.

4) CONCLUSION

L'objectif des séances, qui était de détendre RG et de diminuer son état de stress et d'anxiété, est atteint. Les techniques de relaxation réflexe lui ont permis une réelle détente après chaque séance et de diminuer significativement (de 3 points) son niveau d'anxiété. Selon l'échelle HAD-anxiété, la symptomatologie était douteuse, désormais elle n'est plus présente.

Je remercie RG pour son consentement dans la publication de cette étude observationnelle.

5) REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

🔍 Élisabeth BRETON :

- *Réflexologie pour la forme et le bien-être*. Éditions Vie, 2014.
- *Techniques réflexes de relaxation plantaire*. Livret de cours.
- *Systèmes du corps*. Livret de cours.
- *Techniques réflexes de relaxation palmaire*. Livret de cours.

🔍 <https://institut-sommeil-vigilance.org/les-troubles-du-sommeil/>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/insomnie/>

🔍 <https://reseau-morphee.fr/vous-etes-un-professionnel-de-sante/outils-de-consultations/les-echelles-et-evaluations-cliniques>

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil__echelle_had.pdf

🔍 <https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/catalogue/tests-psychologiques/inventaire-d-anxiete-situationnelle-et-de-trait-d-anxiete-forme-y.html>

<https://institutneurosport.com/questionnaire-anxiete-spielberger.html>

🔍 http://maxime.elbaz.free.fr/examens/examens_tests.html

<http://maxime.elbaz.free.fr/examens/ford.pdf>

🔍 <https://www.fedecardio.org/publications/coeur-et-stress-v1/>

6) ANNEXES (tableaux et échelles remplis par le sujet)

TABLEAU d'auto-évaluation

Nom/prénom (initiales) : G.R. Sexe : F / **M** Age : 34

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 : 27/02/2023 Protocole effectué : relaxation reflexe palmaire	7-8	4	mains fermées posent 90° endormissement pdt cordes ↳ bcp sursaut muscle
2 ^{ème} séance Date : 07/03/2023 Protocole effectué : relaxation reflexe plantaire	8	3	♥: 108 bpm → 68 bpm pied gauche + ouvert ↳ dbt
3 ^{ème} séance Date : 29/03/2023 Protocole effectué : R. R. plantaire	6-7	3	
4 ^{ème} séance Date : 11/04/2023 Protocole effectué : R. R. palmaire	7	4	
5 ^{ème} séance Date : 3/05/2023 Protocole effectué : R. R. plantaire	4	3	73 → 66 bpm. craint pied.

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

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 (état au début d'accompagnement) :

7

APRES (état actuel, maintenant) :

4

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

OUI

NON

27/02/23

Avant ①

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales <i>RG</i>		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe <i>M</i>	Age <i>34</i>				
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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

Total : *52*
Niveau Anx. moyen.

27/02/23

Après

①

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales G.R.					
Sexe M	Age 34	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

Total : 39

D.A. faible

07/03/23

Avant (2)

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales G. R.					
Sexe M	Age 34	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
		X			
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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

Total : 53

D.A. moyen.

07/03/23

Après (2)

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales G.R					
Sexe M.	Age 34	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
					X
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	

Total : 31

D.A. très faible

③ 29/03/23

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales G.R.					
Sexe (M)	Age 34	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.			X		

③ 29/03/23

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales G.R.		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe M	Age 34				X
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), dérouté(e)		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

④ 11/04/23

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales G.R		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe (M)	Age 34				
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), dérouté(e)		X		
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).			X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable.		X		

④ 11/04/23

Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales G. R.					
Sexe (M)	Age 34	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
				X	
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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

3/05/23

Avant (5)

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales RG						
Sexe M	Age 34	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	
1 Je me sens calme				X		
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sérénité				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), dérouté(e)		X				
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X		
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X		

3/05/23

Après ③

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales RG						
Sexe M	Age 34	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	
						X
						X
		X				
			X			
				X		
		X				
		X				
						X
		X				
				X		
						X
		X				
			X			
		X				
						X
						X
			X			
		X				
						X
				X		

27/02/23

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 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	X			X	1
1					0
0					
0		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	X			X	1
2					2
3					3
3		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	X			X	0
1					1
0					2
0					3
0		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	
1	X			X	2
2					1
3					0
3		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	3	
2	X			X	0
1					1
0					2
0					3
3		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					2
1	X			X	1
0					0
0		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	0	
1	X			X	1
2					2
3					3

Total A D

10	5
21	21

3/05/23

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 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	J'éprouve une certaine appréhension comme si j'avais l'estomac noué Pas du tout Parfois Assez souvent Très souvent	3
2			2		
1			1		
0			0		
0	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 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	0	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	0
1			1		
2			2		
3			3		
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	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
2			2		
1			1		
0			0		
3	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 sens gai(e) Jamais Rarement Parfois La plupart du temps	3	J'ai des accès de panique Vraiment très souvent Assez souvent Pas très souvent Jamais	0
2			2		
1			1		
0			0		
0	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	0	J'ai plaisir à lire un bon livre, écouter la radio ou regarder la télévision Souvent Parfois Rarement Très rarement	0
1			1		
2			2		
3			3		

Total A D

7 4

27/02/23

CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS



Test de Ford

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

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

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

1/ La veille d'une réunion importante ?

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

2/ Après une situation stressante pendant la journée ?

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

3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?

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

4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin

CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS

- 1 Pas enclin

5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?

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

6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?

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

7/ Après une dispute ?

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

8/ Avant d'avoir à parler en public ?

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

9/ La veille d'un départ en vacances ?

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

Score : 22 / 36

Commentaires éventuels :

3/05/23

CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS



Test de Ford

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

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

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

1/ La veille d'une réunion importante ?

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

2/ Après une situation stressante pendant la journée ?

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

3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?

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

4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin

CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS

- 1 Pas enclin

5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?

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

6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?

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

7/ Après une dispute ?

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

8/ Avant d'avoir à parler en public ?

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

9/ La veille d'un départ en vacances ?

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

Score : 20 / 36

Commentaires éventuels :