

Centre de formation Elisabeth Breton  
N° déclaration d'existence 11 78 80683 78  
(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)  
Siret : 441 657 608 00069 – APE 8559B  
Siège social : 22 rue Saint Honoré, 78000 Versailles

**NOM : CHAUVIN**

**Prénom : Raphaëlle**

**Promotion année : 2024-2025**

## **ETUDE OBSERVATIONNELLE**

**APPORT DES TECHNIQUES REFLEXES DE STIMULATION PLANTAIRE  
DANS LE CADRE DE LA GESTION DU STRESS :**

**Protocole tension nerveuse et anxiété**

## Étude observationnelle

### Apport des techniques réflexes de stimulation plantaire

#### Table des matières

<b>Introduction et présentation de la réflexologie</b>	3
<b>Les différentes techniques de stimulation réflexes</b>	4
<b>Objectif de la prise en charge</b>	4
<b>Méthode et échelles utilisées</b>	4
<b>Première séance du 16 Octobre 2024</b>	5
<b>Deuxième séance du 19 Novembre 2024</b>	10
<b>Troisième séance du 18 Décembre 2024</b>	10
<b>Quatrième séance du 21 Janvier 2025</b>	11
<b>Cinquième séance du 21 Février 2025</b>	11
<b>Graphique 1 (auto-évaluation)</b>	18
<b>Graphique 2 (Échelle STAI FORME Y-A ETAT)</b>	19
<b>Graphique 3 (Échelle HAD Anxiété/ Dépression)</b>	19
<b>Conclusion</b>	20
<b>Ressources bibliographique</b>	20

# Étude Observationnelle

## **Techniques réflexes de stimulation plantaire, Protocole de Tension Nerveuse**

### **Introduction**

L'étude observationnelle concerne une femme, Mme X de 66 ans infirmière à la retraite et qui s'occupe depuis plus de 30 ans de son association dans le sauvetage animalier. Son conjoint 75 ans ayant fait un AVC de l'œil et ayant différents problèmes de motricité ne peut plus conduire. De ce fait il vient d'emménager chez elle, lui créant une charge supplémentaire au quotidien.

Madame X vient me consulter pour retrouver un peu de calme, de détente. Le sujet ayant déjà fait l'objet d'une précédente étude en 2023 sur l'apport des techniques réflexes de relaxation dans les troubles du sommeil et d'anxiété. Je lui explique ce qu'est la réflexologie et lui propose une prise en charge par les techniques réflexes de stimulation plantaire (protocole de tension nerveuse selon la méthode E.Breton).

### **Présentation de la réflexologie**

La réflexologie repose sur l'hypothèse que chaque partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point précis dite « zones réflexe » projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.

Ce principe est issu de la « théorie zonale » du Dr William Fitzgerald qui considère que tous les organes situés sur une même zone sont en rapport les uns avec les autres. Par la suite, la physiothérapeute Eunice Ingham élabore une cartographie des « zones réflexes » des pieds, chacune représentant un organe et sa fonction.

La réflexologie est étroitement liée aux réflexes. Le réflexe est une réponse rapide à un stimulus.

### **Quelques notions :**

#### **Les techniques réflexes de relaxation**

Permettent une induction de la détente cérébrale et la baisse de la posture de vigilance de l'axe du stress. Le protocole de relaxation agira sur la détente du système nerveux central et périphérique.

**Les techniques réflexes de stimulation** : visent plusieurs actions d'autorégulation du système neurovégétatif (sympathique et parasympathique). Différents protocoles de stimulation réflexe (en fonction des troubles fonctionnels) agiront sur le système neurovégétatif.

**Troubles fonctionnels** : Regroupent l'ensemble des symptômes qui n'ont pas de cause médicale clairement identifiée.

## **Les 3 techniques réflexes de stimulation selon la méthode Elisabeth Breton**

### Techniques réflexes périostés

Pour relaxer, stimuler et drainer les structures osseuses, articulaires et les références des zones réflexes en rapport au système neuro-musculo-squelettique (tête, colonne vertébrale, membres supérieurs et inférieurs).

### Techniques réflexes conjonctives

Pour relaxer, stimuler et drainer les structures tissulaires musculaires et les références des zones réflexes en rapport aux tissus conjonctifs des viscères du thorax, de l'abdomen et le diaphragme.

### Techniques réflexes viscéraux - cutanées :

Pour relaxer, stimuler et drainer le système nerveux cutané et les points réflexes en rapport avec des zones réflexes des organes, des glandes et des plexus neurovégétatifs.

### **Objectifs de l'étude :**

- Réduire l'état d'anxiété, de tension nerveuse.
- Induire une détente cérébrale et baisser l'axe de vigilance (en lien avec le stress)

### **Echelles d'évaluation utilisées**

- Échelle HAD, pour évaluer l'état d'anxiété et de dépression
- Échelles STAI FORME Y-A état pour interpréter le degré d'anxiété
- Échelles d'auto-évaluation afin d'évaluer son état de tension, stress

### **Méthode**

- Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)<sup>®</sup> – méthode originale d'Elisabeth Breton

### **Protocole**

- Techniques réflexes de stimulation plantaire, protocole de Tension Nerveuse, méthode Elisabeth Breton

### **Déroulement des séances**

- 5 séances : une fois par mois
- Bilan avant et après chaque séance

## **Première séance du 16 Octobre 2024 : Protocole de Tension Nerveuse**

La séance se déroule à mon domicile ainsi que toutes les suivantes. Nous commençons par un bilan ; c'est à dire un ensemble de renseignements fournis par le sujet, afin de comprendre son histoire, ses besoins et son suivi médical éventuel.

Madame X ne prend pas de traitement malgré son état de tension, d'anxiété et une cheville douloureuse. Elle se démène beaucoup pour son association ce qui lui prend beaucoup d'énergie et assiste au quotidien maintenant son conjoint.

Après avoir rempli les échelles, je l'invite à s'installer sur la table de massage et m'assure de son confort et tout au long de la séance.

### **Avant la séance :**

Échelle d'auto-évaluation = 8/10

Échelle HAD = anxiété 17, dépression 4 (1ère séance)

Échelle STAI FORME Y-A ETAT= 62 degré très élevé d'anxiété

### **Après la séance :**

– Échelle d'auto-évaluation = 6/10

– Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 43 degré faible d'anxiété

Au début de la séance, Madame X parle de son quotidien chargé depuis l'emménagement de son ami presque invalide.

Sa voûte plantaire est congestionnée, tendue, sa cheville douloureuse.

Au cours de la séance, Madame X lâche prise, suivi de quelques tremblements et sa respiration devient plus profonde.

A l'issue de la séance, elle se sent détendue, me dit que sa cheville est moins douloureuse et se sent bien, comme avoir fait une bonne sieste.

A.D. 66 ans, première séance

**QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.** 16 oct. 2024

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

Total A D

17 4

Abent

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom :

D

Sexe : F

Age : 66 ans

Prénom :

A

Date :

16 oct 2024

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	1	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	
<b>TOTAL SCORE</b>	13	23	18	8	62

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

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

16 OCT. 2024

Initiales	A.D						
Sexe	F	Age	66ans	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), dérouteré(e)						X	
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X		
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.					X		

Après

STAI Forme Y- A ETAT

16 oct 2024

Initiales	A.D	Sexe	F	Age	66 ans	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		

## **Deuxième séance du 19 Novembre 2024 : Protocole de Tension Nerveuse**

Je reçois Madame X à mon domicile pour sa deuxième séance de réflexologie plantaire. Elle a constaté une amélioration au niveau de son état de tension/anxiété dans la gestion de son quotidien, elle se sent plus détendue et sa cheville moins douloureuse. En revanche elle ressent une douleur, tension dans la nuque.

### **Avant la séance**

Échelle d'auto-évaluation = 7/10

Échelle STAY FORME Y-A ETAT = 54 degré moyen d'anxiété

### **Après la séance**

Échelle d'auto-évaluation = 5/10

Échelle STAY FORME Y-A ETAT = 37 degré faible d'anxiété

Madame X parle moins et semble moins tendue, sa voûte plantaire est plus souple et rapidement elle s'assoupit.

A l'issue de la séance, Madame X me fait part de sa surprise en se relevant car elle ne ressent plus cette tension dans la nuque et me dit se sentir très détendue.

## **Troisième séance du 18 décembre 2024 : protocole relaxation réflexe plantaire afin de détendre au maximum Madame X de baisser son axe de vigilance, de favoriser sa détente physique et psychique, diminuer la tension nerveuse et son anxiété.**

Je reçois Madame X pour la troisième séance à mon domicile.

Elle se présente très énervée et tendue. Son ami fait des complications suite à son AVC de l'oeil, ne peut plus conduire car sa jambe ne suit plus et doit faire des examens à Poitiers très souvent.

De plus elle vient d'avoir une altercation avec un chauffard sur le chemin.

Cependant elle me dit avoir été détendue pendant les 48h qui ont suivi la dernière séance.

### **Avant la séance**

Échelle d'auto-évaluation = 8/10

Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 57 degré élevé d'anxiété

### **Après la séance**

Échelle d'auto-évaluation = 6/10

Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 35

Madame X a du mal à lâcher prise, à se détendre, elle arrivera à la moitié de la séance à fermer les yeux et reprendre une respiration plus calme.

A la fin de la séance, je lui parle de différents moyens de calmer son stress par la cohérence cardiaque, la sophrologie...

## **Quatrième séance du 21 Janvier 2025 : Protocole de tension nerveuse**

Je reçois Madame X pour la quatrième séance à mon domicile, elle arrive plus facilement à gérer le quotidien, elle voit une sophrologue et cela l'aide aussi à travailler sur elle quand il y a des imprévus.

### **Avant la séance**

Échelle d'auto-évaluation = 7/10

Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 54 degré moyen d'anxiété

### **Après la séance**

Échelle d'auto-évaluation = 5/10

Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 33 degré faible d'anxiété

Madame X lâche prise après 15mn, elle s'assoupie, sa respiration est lente et son corps fait quelques sursauts.

Après la séance, Madame X baille et me dit préférer ce protocole, elle a la sensation que ses jambes sont plus légères et ses douleurs de cheville sont plus rares.

Je lui explique que la relaxation et la stimulation réflexe plantaire n'ont pas les mêmes effets et objectifs mais néanmoins sont complémentaires. La relaxation réflexe plantaire favorise la détente physique et psychique, diminue la tension nerveuse et l'anxiété. Les techniques réflexes de stimulation plantaire sont liées aux stimuli nerveux, hormonal. Elles préviennent et soulagent, voire éliminent un grand nombre de troubles fonctionnels et favorise l'équilibre du métabolisme.

## **Cinquième séance du 21 Février 2025 : protocole de tension nerveuse**

Je reçois Madame X pour la cinquième séance de suivi à mon domicile.

Elle me fait part qu'il y a du changement dans son quotidien, elle se sent moins stressée, moins débordée. Elle se laisse moins envahir par ses émotions. De plus sa cheville est moins douloureuse ce qui favorise ses déplacements.

### **Avant la séance**

Échelle d'auto - évaluation = 5/10

Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 38 degré faible d'anxiété

Échelle HAD (dernière séance) = anxiété 7 et dépression 2

### **Après la séance**

Échelle d'auto - évaluation = 4/10

Questionnaire sur le mode d'accompagnement

Échelle STAI FORME Y – A ETAT = 22 degré très faible d'anxiété

Madame X s'assoupit rapidement, sa respiration est profonde et toujours quelques petits sursauts.

Les pieds sont ouverts vers l'extérieur, la plante des pieds beaucoup moins congestionnée et tendue.

La séance se termine, Madame X me dit se sentir apaisée, la tête « vidée » ainsi que des jambes beaucoup plus légères. Elle est ravie et me dit vouloir revenir régulièrement tous les mois pour entretenir ce bien être qui l'aide au quotidien en ce moment.

A.D. 66ans, dernière séance.

**QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.** 21. Fév. 2025.

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

Total A D

7 2

Abent

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom :

D

Sexe :

F

Age :

66 ans

Prénom :

A

Date :

21/02/2025

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	1	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	
<b>TOTAL SCORE</b>	4	16	19	2	38

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

Avant

STAI Forme Y-A ETAT 21/02/2025

Initiales AD.		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe F	Age 66ans			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 decontracté(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

Après

STAI Forme Y- A ETAT 21/02/2025

Initiales A.D					
Sexe F	Age 66 ans	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

**TABLEAU de satisfaction**

Nom/prénom (initiales) : AD Sexe : F (M) Age : 66 ans.

L'efficacité des séances de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension	Résultat de la séance	Niveau du stress/tension	OBSERVATIONS
	<u>AVANT séance</u>	1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant	<u>APRES séance</u>	
	De 1 à 10		De 1 à 10	
1 <sup>ère</sup> séance Date : <u>16/10/2024</u> Protocole effectué : <u>Relaxation Plantaire</u>	8	3	6	Madame X, est tendue, anxieuse
2 <sup>ème</sup> séance Date : <u>19/11/2024</u> Protocole effectué : <u>De Toussion Neuveuse</u>	7	3	5	Madame X, est moins tendue qu'à la séance précédente.
3 <sup>ème</sup> séance Date : <u>13/12/2024</u> Protocole effectué : <u>Relaxation Plantaire</u>	8	2	6	Madame X, arrive très épuisée, tendue à la séance de nuit.
4 <sup>ème</sup> séance Date : <u>21/02/2025</u> Protocole effectué : <u>De Toussion Neuveuse</u>	7	3	5	Madame X, paraît plus calme, gère mieux son quotidien.
5 <sup>ème</sup> séance Date : <u>21/02/2025</u> Protocole effectué : <u>De Toussion Neuveuse</u>	5	3	4	Madame X, est détendue, apaisée.

**FAIRE LE GRAPHIQUE**

**Auto-évaluation :**

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

QUESTIONNAIRE: A.D. 66 ans. 21/02/2025

**Entourez la réponse**

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 8

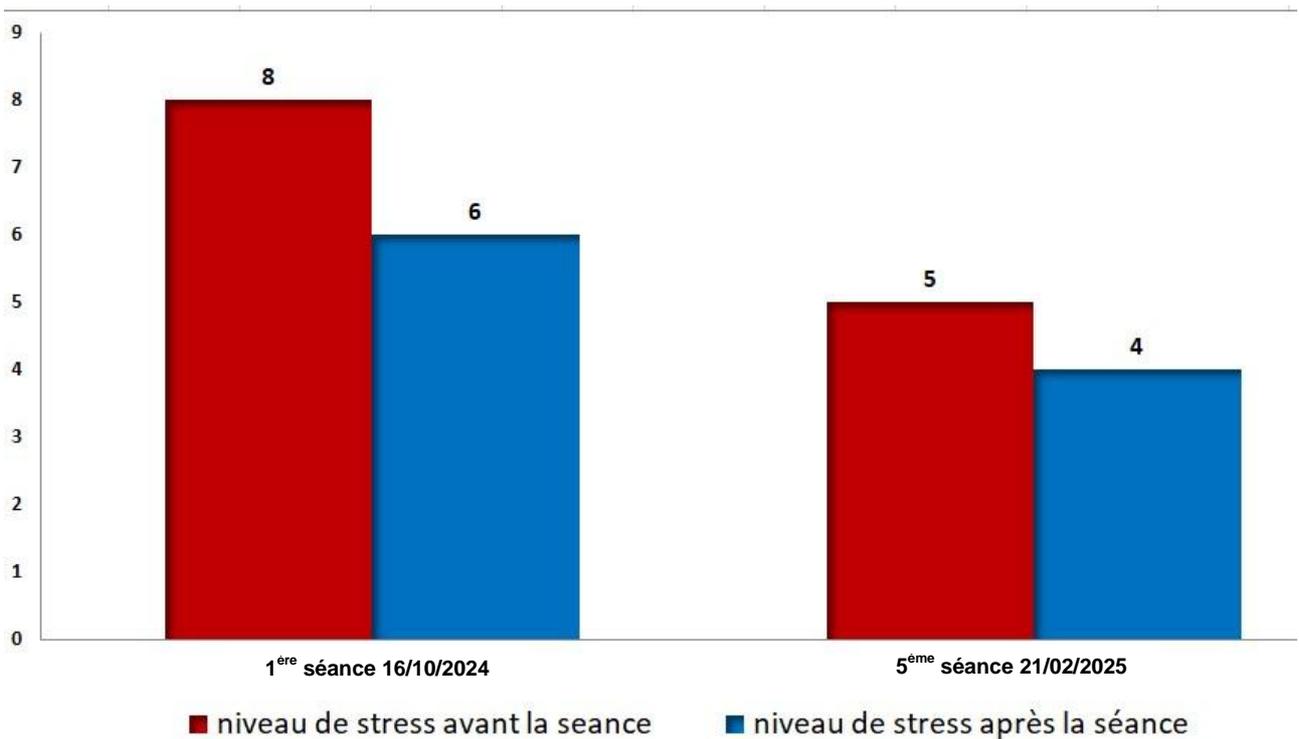
APRES (l'état actuel, maintenant) : 4

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

OUI

NON

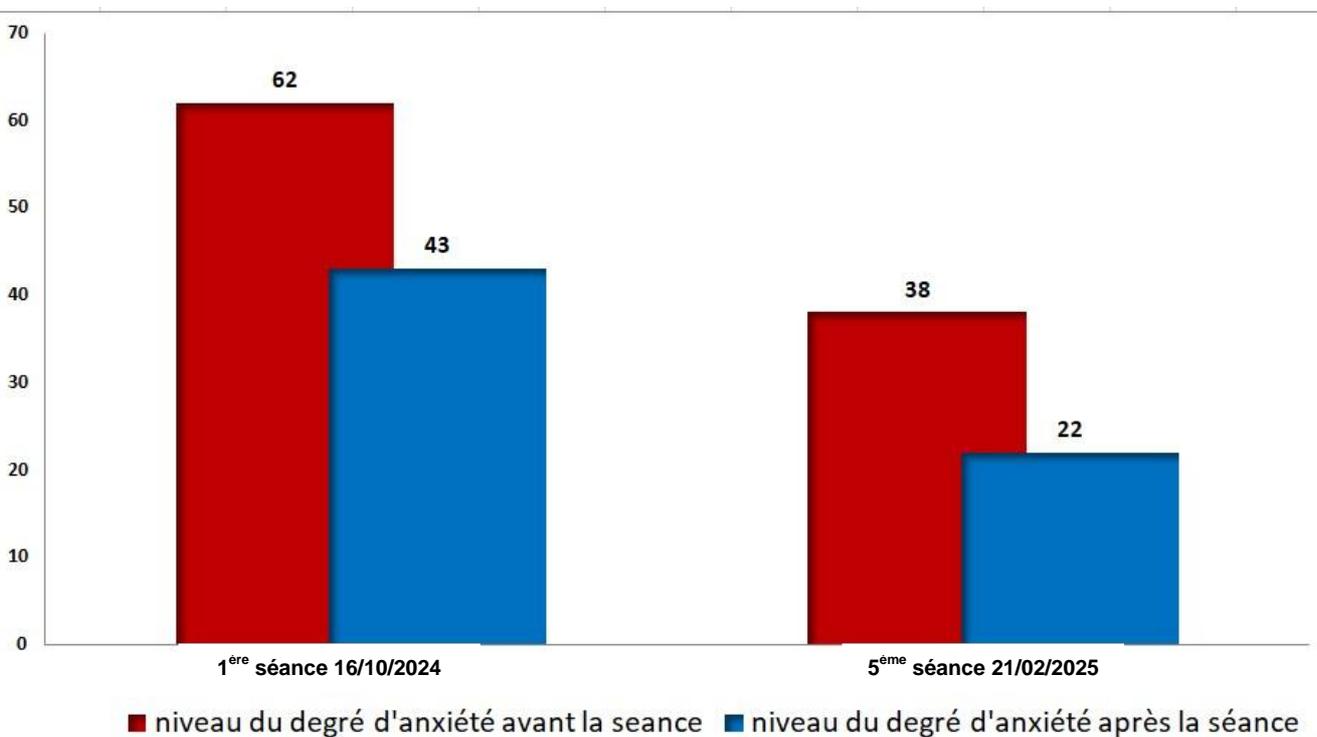
### Graphique 1 (Auto-évaluation du stress)



#### Résultats du graphique 1 : Niveau de stress

- 1<sup>ere</sup> séance : Échelle d'auto-évaluation = 8/10
- 5<sup>eme</sup> séance : Échelle d'auto-évaluation = 5/10

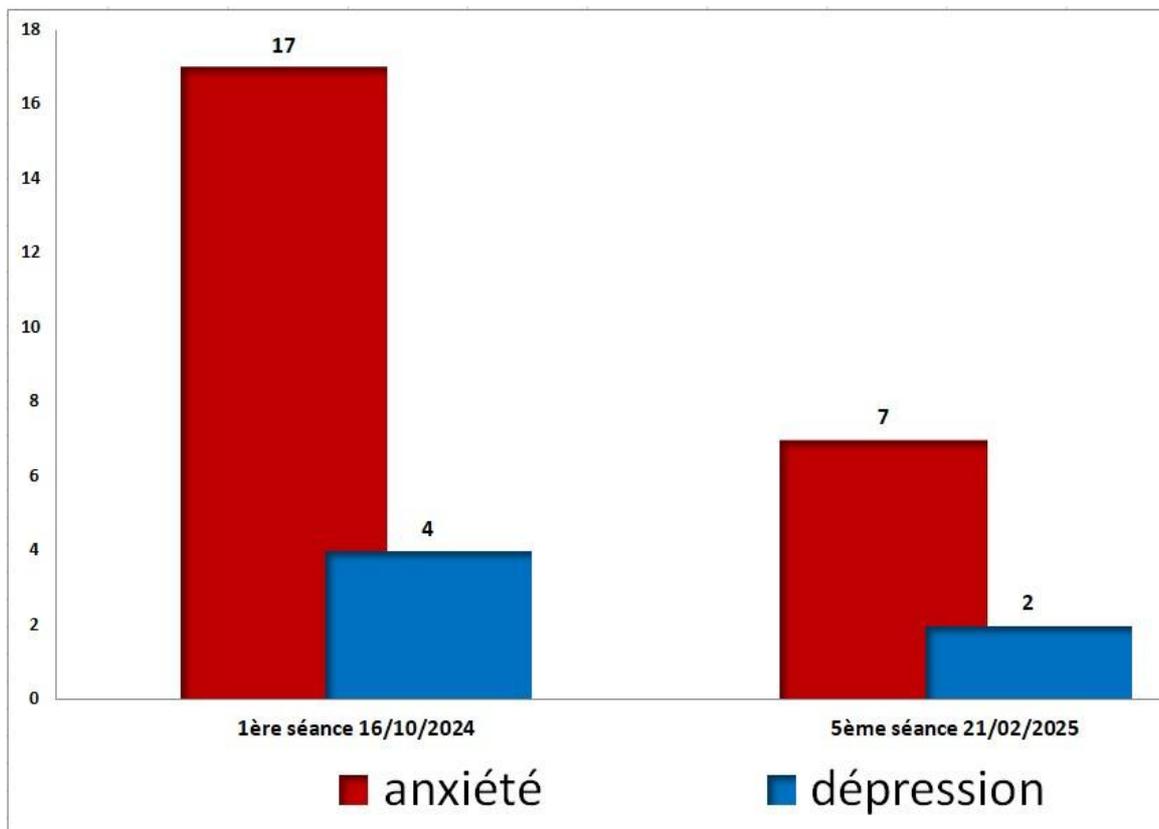
### Graphique 2 (Échelle STAI FORME Y-A ETAT)



#### Résultats du graphique 2 : Degré d'anxiété

- 1<sup>ere</sup> séance : Échelle STAI FORME Y-A ETAT= 62 degré très élevé d'anxiété
- 5<sup>eme</sup> séance : Échelle STAI FORME Y-A ETAT = 38 degré faible d'anxiété

### Graphique 3 (Échelle HAD : Anxiété et Dépression)



#### Résultats du graphique 3 : Anxiété/ Dépression

- 1ere séance : Échelle HAD = anxiété 17 – dépression 4
- 5eme séance : Échelle HAD = anxiété 7 - dépression 2

## Conclusion

### **Force :**

Madame X a été très réceptive aux différents protocoles et durant tout le suivi.  
La répétition des séances a permis de diminuer son état de stress et d'anxiété et d'améliorer au mieux son quotidien sans se laisser dépasser par les imprévus.

### **Faiblesse :**

Afin que les effets subsistent dans le temps, un suivi à plus long terme serait pertinent.  
Madame X, dispose de peu de temps libre, c'est une personne qui reste fragile face aux imprévus de la vie.

### **Conclusion**

Cet accompagnement a offert à Madame X une amélioration des différents troubles. Sa qualité et sa gestion de vie au quotidien en est fortement améliorée.

La répétition des séances a permis de diminuer son état de stress, d'anxiété, afin de pouvoir gérer le quotidien et son conjoint à charge.

Madame X désire poursuivre les séances à l'issue de cette étude, elle espère pouvoir se libérer tous les mois pour s'octroyer un petit moment à elle et ainsi relâcher les tensions.

Je remercie Madame X d'avoir donné son accord pour faire l'objet de cette étude observationnelle.

### **Ressources :**

- « Réflexologie et trouble fonctionnel » : Elisabeth Breton et Joakim Valéro
- « Le Stress ça vous parle ? » : Elisabeth Breton et Joakim Valéro
- Techniques Reflexes de stimulation plantaire
- Site du centre de formation Elisabeth Breton : Ressources pédagogique.