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 8559A
Siège social : 22 rue Saint Honoré, 78000 Versailles

NOM : .....DUCRET.....

Prénom : ..Alexandra.....

Promotion année : 2025 (RELAXOLOGUE)

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'apport des Techniques Réflexes de Relaxation plantaire dans la gestion du stress et de l'anxiété

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 8559A
Siège social : 22 rue Saint Honoré, 78000 Versailles

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'apport des Techniques réflexes de relaxation plantaire dans la gestion du stress et de l'anxiété

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1. Présentation du contexte, du sujet et de sa demande ..... p. 3
2. Objectifs de l'étude observationnelle : le stress et l'anxiété ..... p. 4
3. Mode de prise en charge ..... p. 5

I - MÉTHODE

1. Méthode d'accompagnement p.6
2. Choix des échelles et fréquence d'évaluation p.6
3. Déroulement des séances p.7

II - RÉSULTATS

1. Présentation des résultats (tableaux et échelles, résultats graphiques) p.9
2. Synthèses des données récoltées par ces outils p.16

CONCLUSION p.17

Références bibliographiques p.17

INTRODUCTION

1. Présentation du contexte, du sujet et de sa demande

L'étude observationnelle concerne un homme, M.D., âgé de 46 ans.

Contexte professionnel : M.D. exerce la profession d'artiste peintre, principalement à domicile. Son activité est génératrice de revenus pour le foyer. La peinture est un de ses plus grands plaisirs dans la vie.
Contexte familial : Marié depuis plus de quinze ans, il est père de deux filles âgées de onze et quatorze ans. L'une d'elles manifeste des difficultés de sommeil. Son épouse travaille beaucoup. Elle souffre de colopathie fonctionnelle, d'un syndrome d'Ehlers-Danlos et de CNEP (Crises Non-Épileptiques Psychogènes). M.D. déclare ressentir de manière générale une peur de l'abandon. Il précise qu'il vit très mal les reproches et disputes au sein du couple, lorsqu'elle se produisent. M.D. a perdu sa mère il y a de nombreuses années et son père est décédé il y a trois mois. Ce décès survient après une longue période d'aidance où le couple a été très présent pour le père. M.D. exprime à ce sujet un sentiment de ressentiment vis à vis de sa soeur. Il traverse un deuil difficile et la succession n'est pas terminée. À ce jour, il ressent être dans une phase de transition où le besoin se fait sentir de se « ré-approprier sa vie ».

Problématiques liées au stress : En cette période de vie, M.D. dit se sentir particulièrement anxieux et angoissé, surtout le soir et en pleine nuit alors que les journées se déroulent plus paisiblement. Des sentiments de peur et de colère sont liés à ces ressentis. L'anxiété se manifeste par des pensées et ruminations, qui portent principalement sur ses proches, avec parfois des scénarios d'inquiétudes. Il souffre de réveils nocturnes très fréquents, vers 2h ou 3h du matin - ou même aux alentours de minuit si l'heure d'endormissement est précoce. La qualité du sommeil s'en trouve altérée et un état de fatigue se fait sentir en lien avec ces difficultés de sommeil.Il souffre régulièrement d'aigreurs d'estomac avec RGO (Reflux Gastro-Oesophagien), particulièrement la nuit et en position allongée.

Gestion du stress et leviers pour calmer les états d'anxiété et d'angoisse : Lors des réveils nocturnes, M.D. se lève et dérive son attention (jeux de sudoku) avant de retourner se coucher. Les activités artistiques sont pour M.D. un levier puissant de canalisation de l'état d'anxiété. M.D. n'a pas l'habitude de se faire masser, mais des activités physiques et corporelles sont mobilisées : marche quotidienne et, depuis très récemment, yoga doux. Il n'a pas consulté de professionnel de santé spécifiquement pour cette période particulière de sa vie, mais bénéficie d'un suivi psychothérapeutique une fois par mois depuis plusieurs années.

Attentes concernant l'accompagnement : M.D. souhaiterait que l'accompagnement proposé l'aide à se sentir moins stressé, en particulier la nuit. Les techniques réflexes de relaxation sont une découverte pour lui et il en attend déjà simplement des moments de détente.

2. Objectifs de l'étude observationnelle : le stress et l'anxiété

💡Cadre théorique : définitions des termes-clés

Le stress est une réaction d'adaptation de l'organisme face à des agents agresseurs, physiques ou psychiques :les *stresseurs.* C'est une réaction automatique et naturelle qui alerte l'individu et le prépare à agir pour s'adapter à une situation de contrainte ou de déséquilibre. Il est à noter que les situations stressogènes peuvent ne pas l'être objectivement, mais relever de l'évaluation cognitive que nous en faisons : on parle alors de « stress cognitif » (Lazarus et Folkman, 1984).

Le stress défini comme Syndrome Général d'Adaptation décrit trois phases de la réaction de stress (H. Selye, 1936 & 1956) : alarme, résistance et épuisement.
La phase de stress aigu mobilise l'organisme rapidement en déclenchant une forte sécrétion d'hormones (adrénaline et noradrénaline) pour préparer le corps au combat ou à la fuite. Elle entraine des manifestations physiologiques, comportementales et émotionnelles. Cette « phase d'alarme » doit être de courte durée : une fois le stresseur éliminé, l'organisme retrouve son équilibre initial.
Le stress chronique se met en place si l'exposition à des agents stresseurs persiste ou se répète dans la durée. Alors la posture de tension et de vigilance est maintenue par la sécrétion de cortisol. Ainsi détournée de son rôle anti-inflammatoire, cette hormone devient celle de la résistance au stress. Cette « phase de résistance » entraine des réponses biologiques, comportementales et émotionnelles, avec des effets néfastes sur le corps et l'humeur. Des troubles fonctionnels liés au stress peuvent apparaître. Si cette phase perdure pendant plusieurs mois ou années, elle peut déboucher sur une « phase d'épuisement » somatique et psychique. Le système immunitaire est alors mis à mal et les risques de troubles de la santé physique et mentale augmentent (maladies cardiovasculaires, diabète, dépression, anxiété…).

L'anxiété est un état que l'on peut qualifier de phénomène global : corporel, émotionnel et psychologique, où le psychisme de la personne sur-évalue les menaces tout en sous-évaluant ses ressources pour y faire face. L'état d'anxiété est favorisé par des expériences passées intenses et négatives mal régulées et engendre un sentiment d'insécurité et d'inquiétude. Le stress augmente le degré d'anxiété chez une personne anxieuse, et inversement une personne anxieuse aura plus de manifestations du stress. Le spectre de l'anxiété se mesure sur une échelle allant de l'anxiété légère (d'intensité raisonnable et de courte durée) jusqu'au trouble anxieux (avec un fort impact sur le quotidien, trouble panique, phobie sociale, TOC…).

L'angoisse est une émotion de peur sans objet manifeste. Elle peut être ressentie comme une impression diffuse et permanente de danger latent, comme une sensation d'oppression physique ou encore sous forme de crise panique intense. Liée à un sentiment d'impuissance, cette souffrance est souvent incommunicable. Elle est parfois définie comme une manifestation aigüe de l'anxiété : on distingue alors la crise d'angoisse de l'anxiété permanente (D. Klein, 1962).

Les troubles fonctionnels liés au stress regroupent un ensemble de symptômes qui n'ont pas de cause médicale clairement identifiée, par opposition aux troubles lésionnels qui traduisent une maladie organique (E. Breton, 2022). Ces symptômes peuvent être d'ordre physique (maux de tête, fatigue, douleurs, troubles neuro-végétatifs, …) ou psychologiques (anxiété, dépression, troubles du sommeil, …). Ils sont qualifiés de troubles lorsqu'ils sont chroniques et impactent la qualité de vie.

Synthèse de la problématique du sujet

Cette étude a pour objet d'observer l'apport des Techniques Réflexes de Relaxation plantaire chez un sujet manifestant un état de stress chronique et souffrant de troubles fonctionnels liés au stress. Ce stress chronique se manifeste chez M.D. notamment par :
- un état d'anxiété, avec des épisodes d'angoisse, particulièrement le soir et la nuit;
- des interruptions du sommeil, qui en impactent la qualité et engendrent de la fatigue.

Les objectifs de l'étude observationnelle, en lien avec les manifestations du stress chez le sujet sont :

- Réduire l'état d'anxiété
- Améliorer la qualité du sommeil
- Améliorer la qualité de vie de manière générale.

3. <u>Mode de prise en charge</u>

Dans le cadre de cette étude, je propose à M.D. un accompagnement par les Techniques Réflexes de Relaxation : cette prise en charge s'inscrit dans le cadre de la gestion du stress. Il comprend des questionnaires d'auto-évaluation et des séances de relaxation réflexe.

<u>Action attendue des séances de relaxation réflexe</u> :
Le protocole « Techniques Réflexes de Relaxation » élaboré par Elisabeth Breton vise à induire chez la personne un état de relaxation profonde en agissant sur le système nerveux. L'objectif est de procurer à la personne une détente cérébrale et un relâchement corporel pour améliorer son bien-être, et, par suite, sa qualité de vie.

<u>Visée des questionnaires d'auto-évaluation du stress</u> :
L'utilisation d'échelles et de tableaux d'évaluation fait partie intégrante de la prise en charge. Ces outils représentent un support pouvant permettre à la personne de mettre des mots sur ses ressentis et de conscientiser l'évolution de son état, lors de chaque séance et au fil des semaines. Leur utilisation me permet également de dédier un temps de parole pour sensibiliser M.D. aux mécanismes du stress et à son impact sur la santé. Enfin et surtout, ces outils visent à mesurer l'efficacité des séances. Ils permettront de mesurer les objectifs de la prise en charge.

I - MÉTHODE

1. Méthode d'accompagnement : Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire

Précautions : Après vérification, M.D. ne présente pas de contre-indications aux techniques réflexes de relaxation.

Durée : M.D. est accompagné pour une session de cinq séances, à raison d'une séance tous les douze jours en moyenne. Chaque séance comprend le protocole de relaxation et les entretiens avant/après, pour une durée d'1h à 1h30 selon les séances. Les dates retenues sont les suivantes :

J 0 : jeudi 27 mars 2025
J 19 : mardi 15 avril 2025
J 28 : jeudi 24 avril 2025
J 46 : lundi 12 mai 2025
J 57 : vendredi 23 mai 2025

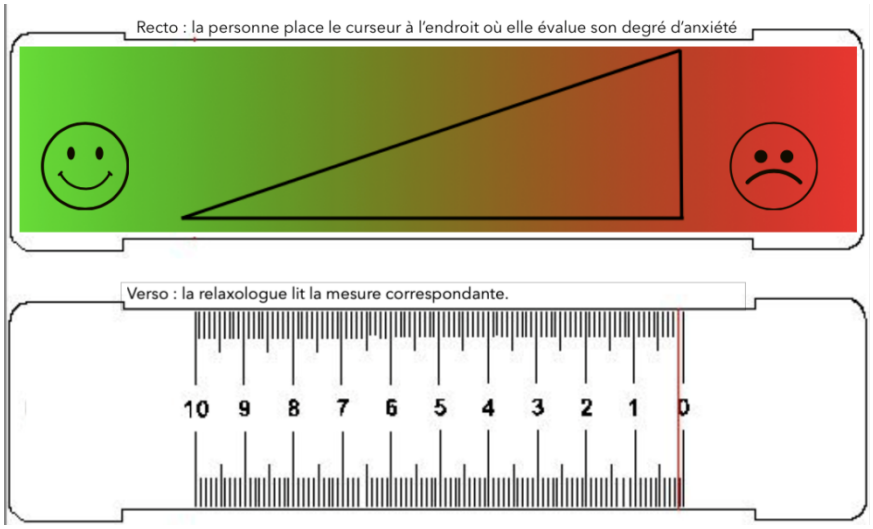
Conditions : Les séances se déroulent soit à mon cabinet, soit à mon domicile, dans un transat, et dans le silence.

Protocole : Le protocole proposé est celui des Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire, élaboré par Elisabeth Breton, d'une durée de 45 minutes. Il consiste en une série :

- de mouvements lissants de la jambe, visant à induire le sujet dans sa zone de confort, réduire l'axe de vigilance et réveiller les capteurs sensoriels cutanés;
- de manoeuvres de relaxation réflexe plantaire, visant notamment à réveiller les terminaisons nerveuses, décongestionner et drainer les tissus, relancer la micro-circulation, étirer les fibres musculaires et libérer les tensions myofasciales, relâcher les tensions ligamentaires et articulaires.

2. Choix des échelles et fréquence d'évaluation

- **Le tableau d'auto-évaluation** : À chaque séance, je demande à M.D. d'auto-évaluer son niveau de stress et anxiété avant et après la séance, en utilisant une réglette. Les données sont reportées dans le tableau d'auto-évaluation. Cette échelle est graduée de 0 à 10, 0 correspondant à une absence totale d'anxiété et 10 à un état d'anxiété sévère. Cette évaluation permet de mesurer l'efficacité de la séance sur le temps court.



Un questionnaire-bilan accompagne le tableau d'auto-évaluation. Rempli seulement en fin d'accompagnement, il vise à conscientiser les évolutions possibles à moyen terme (entre J0 et J57). Il permet de jauger l'utilité globale de la prise en charge.

- **L'échelle STAI Forme Y-A Etat**(pour « State Trait Inventory Anxiety ») : Visant à mesure le degré d'anxiété, elle reflète l'état émotionnel actuel de la personne grâce à un questionnaire de 20 questions cotées entre 1 et 4 points (note maximale de 80). Utilisée avant la première séance et avant la dernière séance, cette échelle permet de synthétiser l'évolution du ressenti d'anxiété à moyen terme (entre J0 et J57) et d'ainsi évaluer l'efficacité de l'accompagnement.

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

- **Le questionnaire de la qualité de vie SF-12 (Forme abrégée)** : Il s'agit d'un questionnaire général d'auto-évaluation de l'état de santé, tel qu'il est ressenti par la personne. Comportant 12 items, il combine des informations relevant de la dimension physique et de la dimension mentale de la santé. L'interprétation des résultats étant protégé par un Copyright, nous ne pouvons pas calculer les scores de façon certaine. Cependant, en regard des cotations indiquées sur le support, nous pouvons comptabiliser un minimum de 12 points pour une qualité de vie au plus bas et un maximum de 56 points pour une qualité de vie au plus haut. Utilisé avant la première séance et avant la dernière, les réponses seront mises en regard et donneront un aperçu de l'apport de l'accompagnement sur la qualité de vie du sujet.

3. Déroulement des séances

À chaque séance, un temps d'entretien est dédié avant et après la relaxation réflexe pour recueillir les ressentis de M.D. et remplir le tableau d'auto-évaluation du stress.

Séance 1 jeudi 27 mars (J0)

• Cadre : Cette première séance se déroule à mon domicile à 14h, pour une durée d'1h30 (entretiens et questionnaires 45 min + séance 45 min de relaxation réflexe en silence, yeux fermés dès l'installation dans le transat).
• Échelle STAI Forme Y-A État : Score relevé avant la première séance = 55. M.D. débute l'accompagnement avec un score d'anxiété modérée (à la limite de l'anxiété élevée).
• Questionnaire de la qualité de vie SF-12 (Forme abrégée) : Rempli avant la première séance, il sera mis en regard en dernière séance. Le score apprécié est de 28 points.
• Échelle d'auto-évaluation du stress: Avant la séance 6,5 / Après la séance 2

Séance 2 mardi 15 avril (J19)

• Cadre: Cette séance se déroule à mon cabinet à 15h, pour une durée d'1h15, dont séance de relaxation réflexe de 45 min en silence, yeux fermés dès l'installation dans le transat.
• Entretien préalable à la séance : M.D. n'a pas noté d'amélioration de son degré d'anxiété depuis la première séance, même s'il en est ressorti bien détendu sur le moment. Entre temps, du stress et une charge mentale

supplémentaire se sont manifestés en lien avec les démarches liées à la succession notariale. Il déclare avoir dormi tard et très mal la nuit précédant cette deuxième séance.

• Échelle d'auto-évaluation du stress : Avant la séance 8,5 / Après la séance 2,5

Séance 3 Jeudi 24 avril (J28)

• Cadre: Cette séance se déroule à mon domicile à 15h, pour une durée d'1h15, dont séance de relaxation réflexe de 45 min en silence, yeux fermés dès l'installation dans le transat.

• Entretien préalable à la séance : Les jours qui ont suivi la séance précédente ont été sources de stress pour M.D. (tensions dans le couple et en famille, charge mentale liée à la gestion de la succession). Les nuits ont été compliquées, avec de nombreux réveils et des cauchemars. Il a le sentiment d'être dépassé par la situation, la sensation d'accumulation le submerge et il se sent seul à gérer la situation. Dans ce contexte dégradé, son travail de peinture a pu lui procurer du soulagement et de la satisfaction. La veille de la séance, il s'est levé en forme et avec une envie de « se faire du bien ».

• Échelle d'auto-évaluation du stress : Avant la séance 6 / Après la séance 3

Séance 4 Lundi 12 mai (J46)

• Cadre: Cette séance se déroule à mon cabinet à 18h, pour une durée d'1h15, dont séance de relaxation réflexe de 45 min en silence, yeux fermés dès l'installation dans le transat.

• Entretien préalable à la séance : M.D. souffre encore de quelques réveils la nuit. Ils sont cependant moins fréquents, avec moins d'angoisses et moins de cauchemars. Concernant le ressenti d'anxiété, M.D. se sent globalement plus serein, mais avec toujours des pics émotionnels de colère et de peur déclenchés par des événements qui peuvent paraître bénins. Au niveau familial, ces derniers jours ont été plus sereins dans son couple, mais l'inquiétude pour sa fille cadette et les petits conflits avec celle-ci sont toujours bien présents. La charge mentale liée à la gestion de la succession suite au décès de son père est ces jours-ci mieux canalisée, grâce à un balisage des actions à faire : ce stresseur n'est plus central dans l'entretien de ce jour.

• Échelle d'auto-évaluation du stress : Avant la séance 6 / Après la séance 2

Séance 5 Vendredi 23 mai (J57)

• Cadre: Cette séance se déroule à mon cabinet à 12h, pour une durée d'1h30, dont séance de relaxation réflexe de 45 min en silence, yeux fermés dès l'installation dans le transat.

• Échelle STAI Forme Y-A État : Score relevé avant la dernière séance = 47 (-8 points). M.D. termine l'accompagnement toujours avec un score d'anxiété modérée, mais en limite basse.

• Questionnaire de la qualité de vie SF-12 (Forme abrégée): Rempli avant cette dernière séance, il sera mis en regard avec celui de la première séance. Le score apprécié est de 33 points (+5 points)

• Entretien préalable à la séance : Suite à la 4è séance qui a eu lieu à 18h, le moment du coucher a été source de ressentis particuliers : tête qui tourne un peu et difficultés à l'endormissement. Paradoxalement, le sommeil a été de bonne qualité (aucun réveil ni cauchemars, réveil un peu difficile mais M.D. s'est senti en forme au lever). Il précise que cette 4è séance « a fait pas mal d'effet ! ». Aujourd'hui M.D. se sent assez détendu et note encore des progrès au niveau du sommeil (des réveils moins nombreux et de moins d'une minute, une seule angoisse en 10 jours).

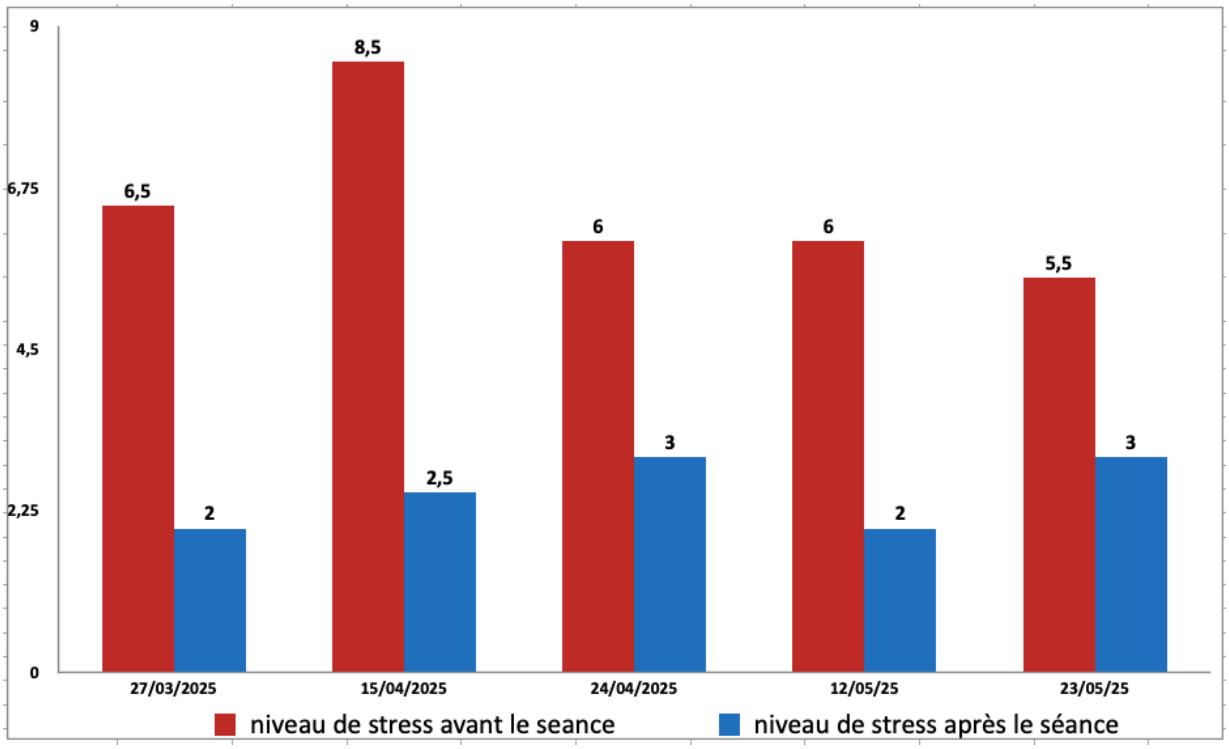
• Échelle d'auto-évaluation du stress : Avant la séance 5,5 / Après la séance 3

II - RÉSULTATS

1. Présentation des résultats (Tableaux et échelles, résultats graphiques)

1.1. Tableau d'auto-évaluation du degré d'anxiété renseigné avant et après chaque séance

Sujet : M.D. (46 ans, sexe M)	Protocole : Techniques réflexes de relaxation plantaire		
	date	**niveau de stress avant le seance**	**niveau de stress après le séance**
1ère séance J0	27/03/2025	6,5	2
2ème séance J19	15/04/2025	8,5	2,5
3ème séance J28	24/04/2025	6	3
4ème séance J46	12/05/25	6	2
5ème séance J57	23/05/25	5,5	3



↪Ce que l'on peut noter :

- Lors de chaque séance, le degré de stress et d'anxiété avant / après diminue de plusieurs points.

- L'augmentation du degré de stress avant séance observé en séance 2 correspond à une intensification des stresseurs dans la vie du sujet.

- La diminution globale du degré de stress avant séance est peu significative sur l'ensemble du parcours (1 point de moins entre la séance 1 et la séance 5).

1.2. Questionnaire d'auto-évaluation de fin d'accompagnement

QUESTIONNAIRE

Nom/prénom (initiales) : D M Sexe : F / (M) Age : 47

Date : 23/05/25

1- *Entourez la réponse*

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 7 *APRES (l'état actuel, maintenant) :* 5

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

OUI NON

↪Ce que l'on peut noter :

- M.D. auto-évalue assez justement son niveau de stress Avant / Après l'accompagnement en regard des données du tableau d'auto-évaluation présentées ci-avant.

- Au-delà des données chiffrées, le sujet ressent une évolution positive de ses ressentis (confiance, sentiment de positivité) et de ses émotions et pensées.

- Il déclare également avoir découvert de nouvelles potentialités grâce à cet accompagnement. On peut émettre l'hypothèse que vivre ce parcours a pu lui permettre de conscientiser ses ressources et points d'appui pour traverser une période difficile, malgré l'anxiété générée.

1.3. Échelles STAI Forme Y-A État Avant / Après

Score relevé AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE : 55
= degré d'anxiété modérée (limite haute)

QUESTIONNAIRE STAI forme Y - A État

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez dans ce moment présent. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

Date : 27/03/25 Avant la 1e séance

Initiales MD

Sexe M. **Age** 46	**Non**	**Plutot non**	**Plutot oui**	**Oui**	
1 Je me sens calme			X		2
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		X			3
3 Je me sens tendu(e), crispé(e).			X		3
4 Je me sens surmené(e).		X			2
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau.		X			3
6 Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).		X			2
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.				X	4
8 Je me sens content(e).			X		2
9 Je me sens effrayé(e).			X		3
10 Je me sens à mon aise.		X			3
11 Je sens que j'ai confiance en moi.			X		2
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X		3
13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X		3
14 Je me sens indécis(e).			X		3
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).		X			3
16 Je suis satisfait(e).			X		2
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).				X	4
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)		X			2
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).		X			3
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.		X			3

11

= 55

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 8559A
Siège social : 22 rue Saint Honoré, 78000 Versailles

Score relevé AVANT LA DERNIÈRE SÉANCE : 47
= degré d'anxiété modérée (limite basse)

QUESTIONNAIRE STAI forme Y - A État

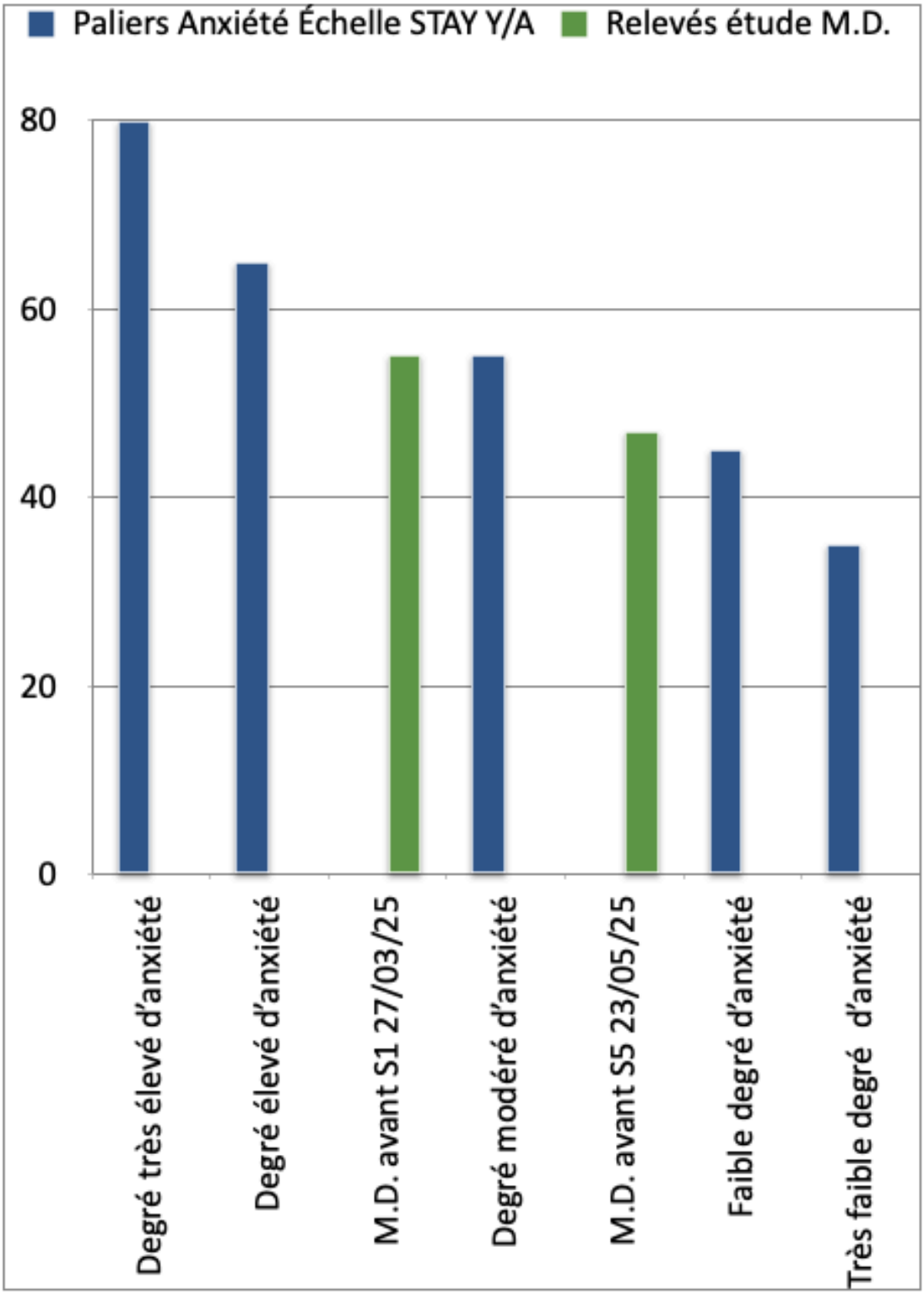
Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez dans ce moment présent. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

Date : 23/05/25 Avant la séance 5

Initiales MD

Sexe Masculin **Age** 47	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui	
1 Je me sens calme			✓		2
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			✓		2
3 Je me sens tendu(e), crispé(e).		✓			2
4 Je me sens surmené(e).		✓			2
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau.			✓		2
6 Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).		✓			2
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.			✓		-3-
8 Je me sens content(e).			✓		2
9 Je me sens effrayé(e).			✓		-3-
10 Je me sens à mon aise.			✓		2
11 Je sens que j'ai confiance en moi.			✓		2
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			✓		-3-
13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			✓		-3-
14 Je me sens indécis(e).			✓		-3-
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).			✓		2
16 Je suis satisfait(e).			✓		2
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).			✓		-3-
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)		✓			2
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).		✓			-3-
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.			✓		2
					11

=47



↪Ce que l'on peut noter :

- Suite à l'accompagnement proposé, le degré d'anxiété de M.D. reste toujours modéré.

- On note cependant un passage de la limite haute à la limite basse de ce degré, avant une baisse de -8 points.

1.4. Questionnaire de la qualité de vie SF-12 (Forme abrégée) :

AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE

QUESTIONNAIRE DE LA QUALITÉ DE VIE

Nom/prénom (initiales) : MD Sexe : F / M Age : 46

Date : 24/03/25

QUESTIONNAIRE DE LA QUALITÉ DE VIE (FORME ABRÉGÉE) SF-12

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est:
☐ 1 Excellente ☐ 2 Très bonne ☐ 3 Bonne ☒ 4 Médiocre ☐ 5 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 sentir 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 Toujours ☐ 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 connaissances ?

☐ 1 Toujours ☐ 2 La plupart du temps ☐ 3 Souvent ☒ 4 Parfois ☐ 5 Jamais

Echelle téléchargée sur le site www.sfetd-douleur.org

AVANT LA DERNIÈRE SÉANCE

QUESTIONNAIRE DE LA QUALITÉ DE VIE

Nom/prénom (initiales) : M.D. Sexe : F (M) Age : 46

Date : 23/05/25 AVANT la 5e séance.

QUESTIONNAIRE DE LA QUALITÉ DE VIE (FORME ABRÉGÉE) SF-12

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est:
☐ 1 Excellente ☐ 2 Très bonne ☑ 3 Bonne ☐ 4 Médiocre ☐ 5 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 sentir 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 Toujours ☐ 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 connaissances ?
☐ 1 Toujours ☐ 2 La plupart du temps ☐ 3 Souvent ☑ 4 Parfois ☐ 5 Jamais

Echelle téléchargée sur le site www.sfetd-douleur.org

↪ <u>Ce que l'on peut noter</u> :

- Sur les 12 items du questionnaire, 9 réponses sont restées les mêmes et 3 ont évolué de manière positive.
- M.D. ressent son état de santé comme bon en fin d'accompagnement, alors qu'il le jugeait médiocre avant (+ 1 point).
- Suite aux séances, il ne se sent plus jamais limité physiquement alors qu'il estimait l'être la plupart du temps (+ 3 points).
- Enfin, il se sent calme et détendu souvent, alors qu'il l'était parfois (+ 1 point).

2. Synthèse des données récoltées par ces outils

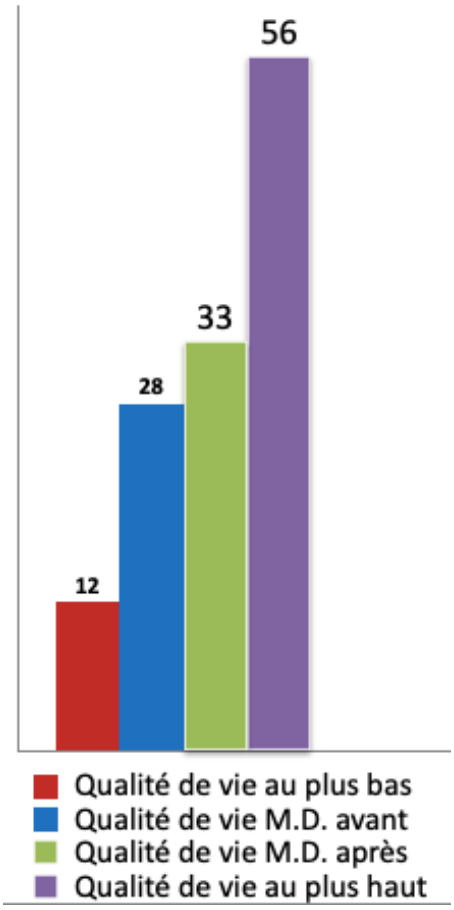
Les résultats à moyen terme (entre le 27/03/25 et le 23/05/25, soit 2 mois) que nous pouvons synthétiser grâce aux données recueillies par les échelles utilisées sont les suivants :

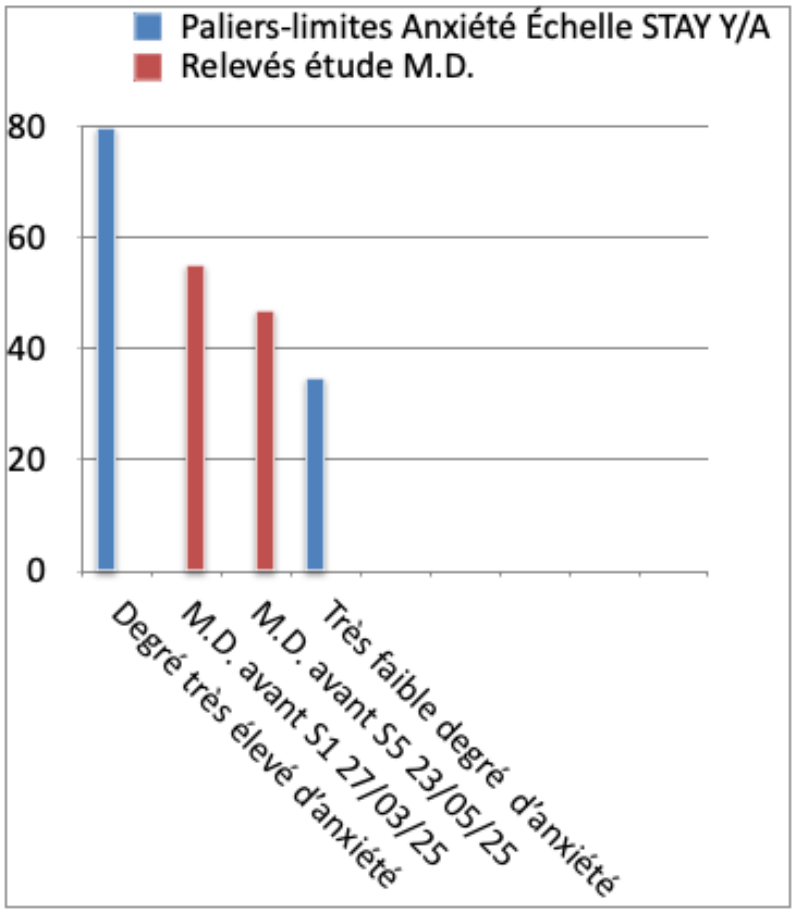
Auto-évaluation du degré de stress et d'anxiété : Les relevés avant la première séance et avant la dernière séance montrent une baisse légère (- 1 point avec la réglette d'auto-évaluation, - 2 points lors du bilan). Cette baisse est peu significative, mais nous pouvons noter qu'elle reflète :
- un début d'amélioration chez un sujet souffrant d'anxiété chronique depuis de nombreuses années;
- une limitation d'une aggravation possible de l'anxiété dans cette période de vie particulièrement impactante et stressante pour le sujet (règlement de la succession suite au décès de son père).

Le bilan de fin d'accompagnement met en lumière que M.D. juge que cet accompagnement a enclenché en lui des changements. Il estime notamment qu'il lui a été utile en terme de confiance, de sentiment de positivité, de baisse de ressenti du stress et de conscientisation de ses ressources.

Questionnaire SF-12 : De façon générale**,** la qualité de vie du sujet, évaluée grâce au *questionnaire SF-12*, s'est améliorée (+ 5 points) : il a une meilleure perception de sa santé mentale et physique, se sent moins limité physiquement et plus calme et détendu.

Échelle Stay Forme Y-A État : L'évaluation de l'état émotionnel de M.D. pointe un degré d'anxiété qui est resté modéré. L'accompagnement proposé n'a pas permis de passer de « modéré » à « faible », mais une baisse significative est à noter (- 8 points).





CONCLUSION

Forces et faiblesses de l'étude

Cette étude observationnelle s'est déroulée selon le cadre et la méthode établis. Les problématiques liées au stress du sujet choisi correspondaient aux critères de sélection et sa collaboration a été d'une grande qualité. Le bilan final du sujet indique qu'il estime que cet accompagnement lui a été utile, notamment pour réduire son ressenti de stress.

En regard des objectifs de départ de l'étude - à savoir : *réduire l'état d'anxiété, améliorer la qualité du sommeil* et *améliorer la qualité de vie de manière générale* -, voici ce que nous pouvons conclure:

- Anxiété et Qualité de vie : Les résultats à moyen terme montrent que les objectifs de réduction de l'anxiété (-8 points avec l'échelle Stay Forme Y-A État, -1 point avec la réglette d'auto-évaluation) et d'amélioration de la qualité de vie (+5 points) méritent d'être poursuivis. La relativité de ces résultats s'explique cependant par une intensification des stresseurs situationnels en cours d'étude et par la chronicité de l'état d'anxiété du sujet. Il aurait pu être ainsi pertinent de poursuivre les séances sur une durée plus longue pour potientialiser le début de bénéfice observé.
- Qualité du sommeil : Inclure à la méthode une échelle d'évaluation de la qualité du sommeil aurait été nécessaire pour objectiver le ressenti d'amélioration du sujet concernant cet objectif. Des outils pertinents dans ce cadre, tels que : le test d'indice d'insomnie de l'INSV, l'échelle d'insomnie d'Athens (ASQ) du CEREVE-S ou l'index de sévérité de l'insomnie (ISI) conçu par Charles Morin (1993), auraient eu ici toute leur utilité.

Remerciements

Pour conclure cette étude observationnelle, je tiens à remercier M.D. pour sa confiance et son implication, et pour la justesse et la précision de ses commentaires en séances.

Références bibliographiques

- **Élisabeth Breton et Joakim Valéro**, Le stress ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes, Éditions Vie, 2021;
- **Mélanie Julian**, Se libérer de l'anxiété : de la compréhension à l'action, Livret d'accompagnement de l'atelier mené pour *Catherine La Psy*, 22 mars 2025 et podcast à écouter sur https://poddtoppen.se/podcast/1576203089/catherine-la-psy/comprendre-et-transformer-votre-anxiete;
- **Site du CTSA** (Centre de Traitement du Stress et de l'Anxiété) : https://www.stress-et-anxiete.fr/stress-anxiete/;
- **Site de Maria Hejnar**, psychologue clinicienne et psychothérapeute : https://psychologueparis-7.fr/angoisse/ et https://psychologueparis-7.fr/psychotherapie-anxiete/;
- **Angélique Bolajuzon**, Étude observationnelle L'apport des Techniques Réflexes de Stimulation dans les troubles mineurs du sommeil et les douleurs musculaires de la nuque et du dos, dus au stress, Comité de Recherche du Centre E. Breton, 2022-23.