

NOM : FONTAINE

Prénom : Céline

Promotion année : 2025 (RELAXOLOGUE)

ETUDE OBSERVATIONNELLE

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

ETUDE OBSERVATIONNELLE

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

INTRODUCTION

Je suis infirmière en oncologie et soins palliatifs et ressource douleur de mon établissement.

Cette étude observationnelle vise à évaluer l'apport des techniques réflexes de relaxation plantaire dans la gestion du stress, de l'anxiété, des troubles du sommeil et du transit intestinal chez une patiente de 71 ans ayant subi une pose de prothèse du genou gauche.

La période post-opératoire est souvent associée à un stress important, pouvant entraîner des troubles anxieux, des perturbations du sommeil, ainsi que des troubles digestifs tels que des difficultés de transit. Ces symptômes peuvent ralentir la convalescence et impacter négativement la qualité de vie du patient. Chez les personnes âgées, ces désagréments peuvent être amplifiés par des facteurs liés à l'âge, à la chirurgie, et aux traitements médicamenteux.

La relaxation réflexe plantaire est une technique de soin manuelle basée sur des techniques réflexes de relaxation des pieds, visant à favoriser la détente, la réduction du stress et à soutenir l'équilibre des fonctions physiologiques.

La patiente est une femme de 71 ans ayant bénéficié d'une intervention chirurgicale pour la pose d'une prothèse totale du genou gauche mi-février. Avant l'opération, elle présentait des signes de stress et d'anxiété qui se traduisaient notamment par des troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, réveils fréquents) ainsi que des perturbations du transit intestinal (ralentissement du transit, inconfort abdominal). Ces symptômes se sont majorés en post opératoire.

La patiente exprime le souhait d'améliorer son bien-être global, en particulier en réduisant son stress et son anxiété, afin de favoriser une meilleure récupération fonctionnelle et une amélioration de son sommeil et de son transit. Il est donc proposé d'intégrer des séances de relaxation réflexe plantaire, dans le but d'observer et d'évaluer les bénéfices potentiels de cette technique sur ses symptômes.

L'objectif principal de cette étude observationnelle est d'évaluer l'impact des techniques réflexes de relaxation plantaire sur la gestion du stress et de l'anxiété chez une personne âgée en phase de récupération post-opératoire.

METHODE

L'étude a été menée sur une patiente âgée de 71 ans, dans le cadre d'un accompagnement en **relaxologie réflexe plantaire**. L'objectif était d'évaluer les effets de cette pratique sur son bien-être général.

Un protocole initial de **cinq séances de 45 minutes** chacune a été mis en place, à raison d'une séance toutes les **2 à 3 semaines**, en fonction des disponibilités de la patiente et de son état de forme.

Chaque séance s'est déroulée dans un cadre calme et sécurisé, propice à la détente, selon les principes de la relaxologie réflexe plantaire. Des observations qualitatives ont été notées après chaque séance pour suivre l'évolution des ressentis physiques et émotionnels de la patiente.

Les techniques réflexes de relaxation sont utilisées selon l'application du protocole de la méthode d'Elisabeth BRETON.

Les précautions ont été prise au préalable en s'assurant qu'il n'y ait pas de contre-indication (plaie, infection, phlébite, problème de peau...)

Avant la 1ère et la dernière séance Me G a rempli le questionnaire STAI Y1 ainsi que l'échelle HAD

1^{ère} séance le 17 mars 2025 :

Le niveau de stress est évalué à 5/10.

Après la séance le niveau de stress est de 0,5/10.

2^{ème} séance le 02 avril 2025 :

Le niveau de stress est évalué à 5/10.

Le niveau de stress après la séance est de 0,5/10.

3^{ème} séance le 14 avril 2025 :

Le niveau de stress est évalué à 2/10 avant la séance.

Après la séance le niveau de stress est de 0,5/10.

4^{ème} séance le 29 avril 2025 :

Le niveau de stress est de 2/10.

Le niveau de stress après séance est de 0,5/10.

5^{ème} séance le 19 mai 2025 :

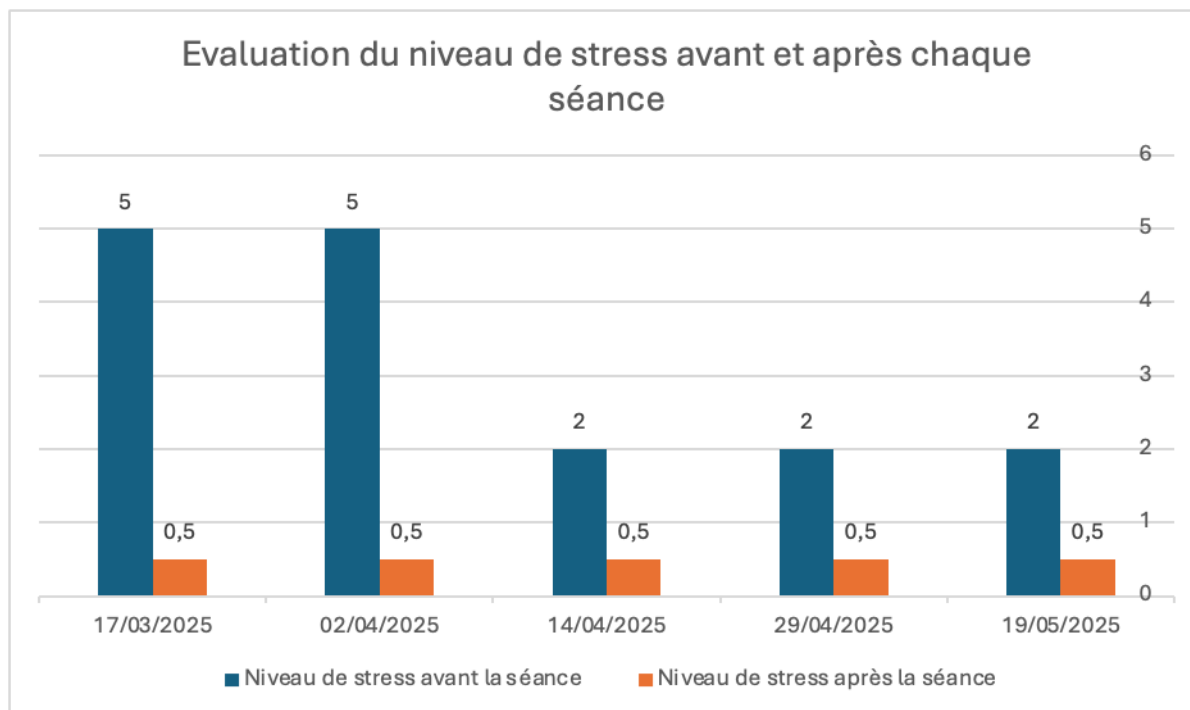
Le niveau de stress est de 2/10 avant la séance et de 0,5/10 après la séance avec un résultat de séance très satisfaisant.

Afin de consolider les données recueillies et d'approfondir l'analyse des effets observés, une **sixième séance** a été ajoutée à l'initiative de la praticienne. Son niveau de stress étant de 2/10 avant la séance et de 0,5/10 après la séance.

Par la suite, une **septième séance** a été réalisée à la **demande de la patiente**, cette dernière ayant exprimé le souhait de poursuivre les séances en raison des **bienfaits perçus**.

RESULTATS

Le niveau de stress a été évalué avant et après chacune des séances :



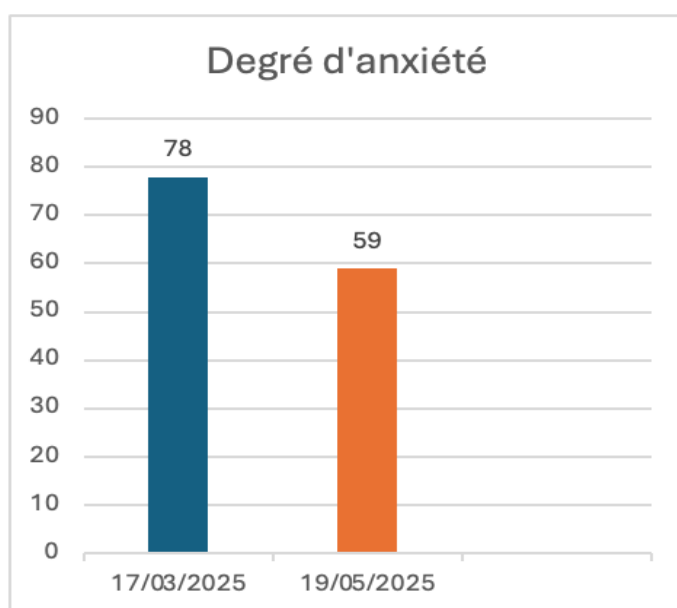
Le ressenti à la suite de la séance a été demandé à la fin de chacune d'elle.

Date	Sommeil/Transit	Ressentis corporels	Résultat de la séance
17 mars	Non mentionné	Frissons, décharges dans tout le corps jusqu'au crâne	Très satisfaisant
02 avril	Sommeil meilleur, transit correct	Picotements jambe droite, absence jambe gauche	Très satisfaisant
14 avril	Non mentionné	Picotements jambe droite	Très satisfaisant
29 avril	Sommeil et transit perturbés	Aucun ressenti particulier	Très satisfaisant
19 mai	Sommeil plus correct, transit régulier	Fourmillements jusqu'au crâne et dans les doigts	Très satisfaisant

L'échelle STAI Y ETAT a été faite avant la première et la 5^{ème} séance

Item	Réponse 17 mars	Score 17 mars	Réponse 19 mai	Score 19 mai
1	Non	4	Non	4
2	Non	4	Plutôt oui	2
3	Oui	4	Plutôt oui	3
4	Oui	4	Plutôt oui	3
5	Non	4	Plutôt non	3
6	Oui	4	Non	1
7	Plutôt oui	3	Non	1
8	Non	4	Non	4
9	Plutôt oui	3	Non	1
10	Non	4	Non	4
11	Non	4	Non	4
12	Oui	4	Plutôt oui	3
13	Oui	4	Oui	4
14	Oui	4	Oui	4
15	Non	4	Non	4
16	Non	4	Non	4
17	Oui	4	Plutôt oui	3
18	Oui	4	Non	1
19	Non	4	Non	4
20	Non	4	Plutôt oui	2
SCORES		= 78		= 59

Interprétation des résultats :



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

Résultats du 17 mars

Le score total obtenu est de **78 sur 80**, ce qui indique un **niveau d'anxiété très élevé**. La plupart des réponses traduisent une forte tension, une nervosité marquée, une baisse de la confiance en soi, et une importante sensation d'agitation ou de peur. Peu d'items positifs sont validés, ce qui témoigne d'un **état émotionnel globalement tendu et insécurisant**.

Résultats du 19 mai

Le score total est de **59 sur 80**, ce qui correspond encore à un **niveau d'anxiété modéré à élevé**, mais on observe une **amélioration nette** par rapport au 17 mars. Plusieurs réponses montrent une diminution de l'inquiétude, moins de peur ou de confusion. Quelques réponses positives commencent à apparaître (ex. item 2, 5 ou 20), traduisant un mieux-être relatif et une meilleure tolérance émotionnelle à la situation.

La qualité de vie a été évaluée, avant la première et la dernière séance, avec le questionnaire SF-12

Domaine	Score 17 mars	Score 19 mai	Évolution
1. Santé générale	Bonne	Médiocre	-
2. Fonction physique	Oui, beaucoup limité	Oui, un peu limité	+
3. Rôle physique	Toujours limité	Parfois limité	+
4. Rôle émotionnel	Toujours limité	Parfois limité	+
5. Douleur physique	Beaucoup	Moyennement	+
6. Fonction sociale	Parfois, jamais, la plupart du temps	Parfois, parfois, souvent	+
7. Vitalité	Jamais	Jamais	=

Entre le 17 mars et le 19 mai, les réponses au questionnaire SF-12 montrent une évolution contrastée de l'état de santé perçu. **Sur le plan physique, une amélioration est observée : les limitations fonctionnelles déclarées sont passées de « beaucoup limité » à « un peu limité », et la perception de la douleur ou de la fatigue semble s'être atténuée.** Du point de vue psychologique, une amélioration modérée apparaît également, notamment dans les domaines émotionnels et sociaux, avec des réponses moins fréquentes liées à une altération du rôle émotionnel ou à une gêne dans les relations.

FORCES :

- **Suivi longitudinal** sur une période de 2 mois, permettant d'observer l'évolution progressive du bien-être de la patiente.
- **Souplesse dans le protocole**, avec une adaptation du nombre de séances en fonction des besoins réels, ce qui reflète une approche individualisée et centrée sur la personne.

- **Implication active de la patiente**, notamment par sa demande d'une séance supplémentaire, témoignant de son adhésion à la démarche et de la perception de bénéfices concrets.
- **Contexte de confiance**, favorisé par la relation préexistante, facilitant l'expression libre des ressentis et une meilleure coopération lors des séances.

FAIBLESSE :

- **Biais relationnel** : La patiente étant un membre de la famille, cela peut introduire un biais dans l'observation, l'analyse des effets et l'objectivité globale de l'étude.
- **Événement médical intercurrent** : Un **diagnostic de syndrome douloureux régional complexe** a été posé entre la sixième et la septième séance, ce qui constitue une variable confondante importante. Ce diagnostic a pu influencer les ressentis de la patiente ainsi que l'interprétation des effets des séances de relaxologie.

CONCLUSION

Les résultats aux questionnaires STAI-Y État et SF-12 montrent une **amélioration notable de l'anxiété** entre mars et mai, avec une baisse significative du score d'anxiété d'état. Malgré cette évolution positive, la **santé mentale reste fragilisée**, comme en témoigne un score mental du SF-12 inférieur à la moyenne. La santé physique, elle, semble relativement préservée. L'ensemble indique un **mieux-être progressif**, on peut noter également un meilleur sommeil et un transit régulier.

La patiente est demandeuse de poursuivre les séances afin de faire perdurer ce sentiment de mieux être.

BIBLIOGRAPHIE

Breton, É., & Valéro, J. (2021).

Le stress, ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes.
Éditions Vie.

Mathieu Stéphanie (2025)

Stress et épuisement professionnel, burn out en réflexologie selon la tradition chinoise : comprendre et apaiser les effets du surmenage.
Edition Quintessence.

Ayraud, B., Breton, É., & Thilly, N. (2017).

Évaluer les effets de la réflexologie : réflexion à propos d'une étude clinique sur le stress du quotidien.

International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork, 10.

Breton, E., & Valero, J. (2025).

La réflexologie, une pratique complémentaire pour gérer le stress des patients atteints de cancer.
Journal de l'hypnose et de la santé intégrative, p 76-87.
Edition Dunod.

Centre de formation Élisabeth Breton. (2025). *Centre de formation Elisabeth Breton – Formations aux techniques réflexes et gestion du stress.*

<https://www.reflexobreton.fr/>

Breton Élisabeth

Étude multicentrique sur la réflexologie et la gestion du stress (pilote en 2015).
Centre de formation Élisabeth Breton.

Centre de formation Élisabeth Breton. (2017).

Études observationnelles réflexologie & relaxologie

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33014101>

<https://www.reflexobreton.fr/ressources-reflexologue-relaxologue/etudes-reflexologie-relaxologie>

<https://www.reflexologie.fr/publications>

<https://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout/ce-qu-il-faut-retenir.html>