



Centre de formation
Elisabeth Breton

Centre de formation Elisabeth Breton
22 rue Saint-Honoré
78000 Versailles

NOM : LEJEUNE

Prénom : Christine

Promotion année : 2025 (RELAXOLOGUE)

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE

**Apport des techniques réflexes de
relaxation plantaire dans
la gestion du stress et de l'anxiété
chez la personne âgée**

1. Présentation du sujet et de la méthode

L'étude observationnelle a été menée sur Mme M., 76 ans, dans le cadre d'un accompagnement en relaxation réflexe plantaire selon la méthode enseignée au centre de formation d'Elisabeth Breton.

Mme M. remplit les critères d'inclusion dans cette étude avec notamment un fort niveau d'anxiété. Elle a parlé de son anxiété à son médecin, mais ne souhaite prendre aucun traitement. Nous avons aussi vérifié l'absence de contre-indication.

L'objectif est d'évaluer les effets de cette pratique sur son stress et son bien-être général.

Mme M. vit avec un conjoint mais m'explique qu'elle se sent très isolée car ses enfants sont loin, voire à l'étranger. Elle a quitté son appartement il y a plusieurs années pour venir vivre chez son conjoint mais n'a finalement plus de repères et les tensions ne font qu'augmenter.

Mme M. est praticienne en massage depuis plus de 20 ans. Mais depuis la crise Covid, et à cause de divers soucis de santé et notamment des douleurs, elle ne pratique de moins en moins.

Echelles proposées

Échelles STAI FORME Y-A état pour interpréter le degré d'anxiété

Échelle de qualité de vie MOS SF-12 V1

Échelles d'auto-évaluation afin d'évaluer son état de tension, stress

Déroulement et fréquence des séances

Chaque séance s'est déroulée dans un cabinet où j'exerce, l'ambiance y est calme et propice à la détente.

Au début de chaque rendez-vous, Mme M. devait se positionner en terme de stress et répondre aux questionnaires STAI et qualité de vie. Elle devait se repositionner en terme de stress à la fin de la séance.

Nous avons choisi d'étaler les 5 séances à 15 jours ou 3 semaines d'intervalle selon les disponibilités de chacune.

2. Bilan de chaque séance

1ère séance le 5 juin 2025 :

STAI avant séance : 53 (degré moyen d'anxiété)

Le niveau de stress est évalué à 7,5/10.

Après la séance le niveau de stress est de 1/10.

Mme M. juge la séance satisfaisante car elle se sent plus calme et apaisée. Elle explique que la séance a comme « levé des voiles ».

2ème séance le 18 juin 2025 :

STAI avant séance : 57 (degré d'anxiété élevé)

Le niveau de stress est évalué à 1/10. Mme M. est même surprise par son calme car elle a appris dans la semaine que certaines de ses douleurs étaient dues à de l'arthrose cervicale « sévère » et ce mot raisonne particulièrement fort en elle.

Toutefois, elle ne se sent pas trop inquiète. Elle précise quand même qu'elle sort d'une séance de yoga ce qui a pu joindre sur l'indicateur.

Le niveau de stress après la séance est de 1/10. (le sujet a indiqué « 0 ». Cette référence n'a pas été prise en compte vu la valeur minimale de « 1 » pour la lisibilité

des graphiques).

Mme M. juge la séance entre satisfaisante et très satisfaisante, elle s'est même assoupie. Elle a en fin de séance le sentiment qu'elle a des solutions qui s'offrent à elle. Elle me reparle de ce sentiment de voir certains voiles « s'envoler »

3ème séance le 1er juillet 2025 :

STAI avant séance : 37 (degré faible d'anxiété)

Le niveau de stress est évalué à 1/10 avant la séance. Mme M. me dit qu'elle se sent beaucoup plus calme depuis la dernière semaine. Elle ajoute qu'elle est aujourd'hui dans un état un peu « second » car elle a massé ce matin, ce qui la place toujours dans un état hors du temps.

Après la séance le niveau de stress est de 1/10.

Mme M. juge la séance très satisfaisante. Elle sent son corps comme lourd et sa tête légère, avec l'envie de rire.

4ème séance le 15 juillet 2025 :

STAI avant séance : 47 (degré moyen d'anxiété)

Le niveau de stress est de 3/10. Mme M. a besoin d'échanger plus longuement avant cette séance car elle a eu une altercation assez sérieuse avec son conjoint avant de venir. Pourtant en parallèle, elle avoue être se sentir globalement plus calme dans son quotidien.

Le niveau de stress après séance est de 1/10.

Mme M. juge la séance entre satisfaisante et très satisfaisante. Elle m'explique qu'elle pense déjà à la prochaine séance car elle a le sentiment que ces séances deviennent comme un besoin pour elle.

5ème séance le 28 juillet 2025 :

STAI avant séance : 31 (degré très faible d'anxiété)

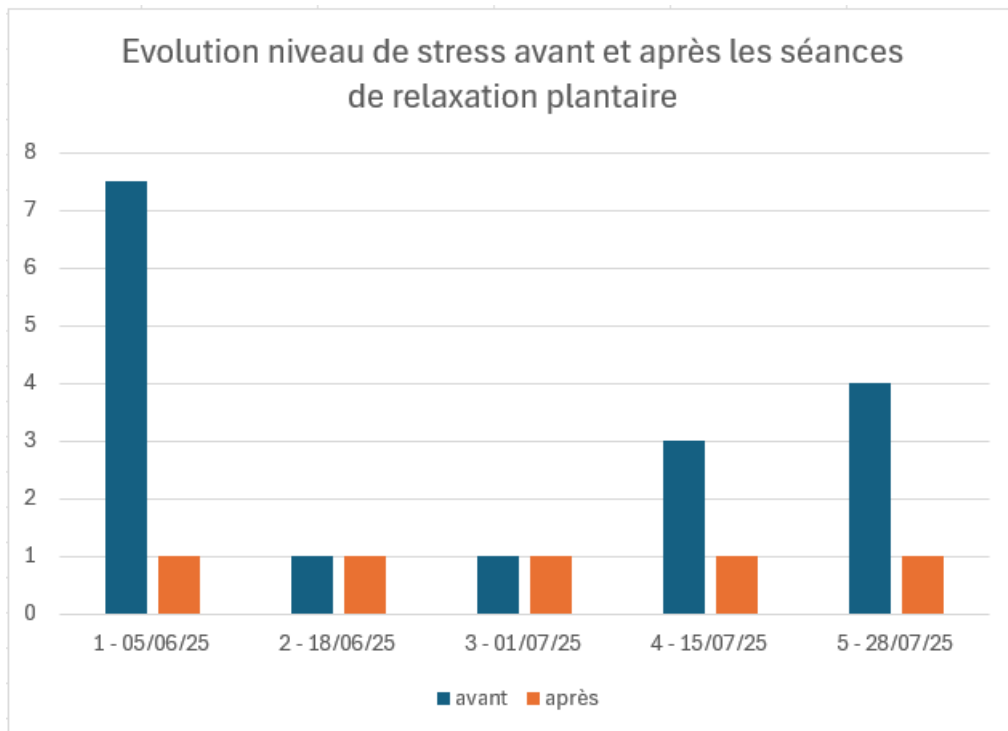
Le niveau de stress est de 4/10 avant la séance : Mme M. a reçu un appel inquiétant de sa petite fille juste avant la séance. Cette dernière lui a fait part de sa solitude pesante, ce qui rend Mme M. malheureuse, elle qui se sent également très seule. Mme M. me dit qu'elle est ravie d'être là justement pour s'évader de son quotidien, mais aussi parce qu'elle note un effet notable des séances sur son sommeil.

Le niveau de stress après séance est de 1/10.

Mme M. juge la séance très satisfaisante.

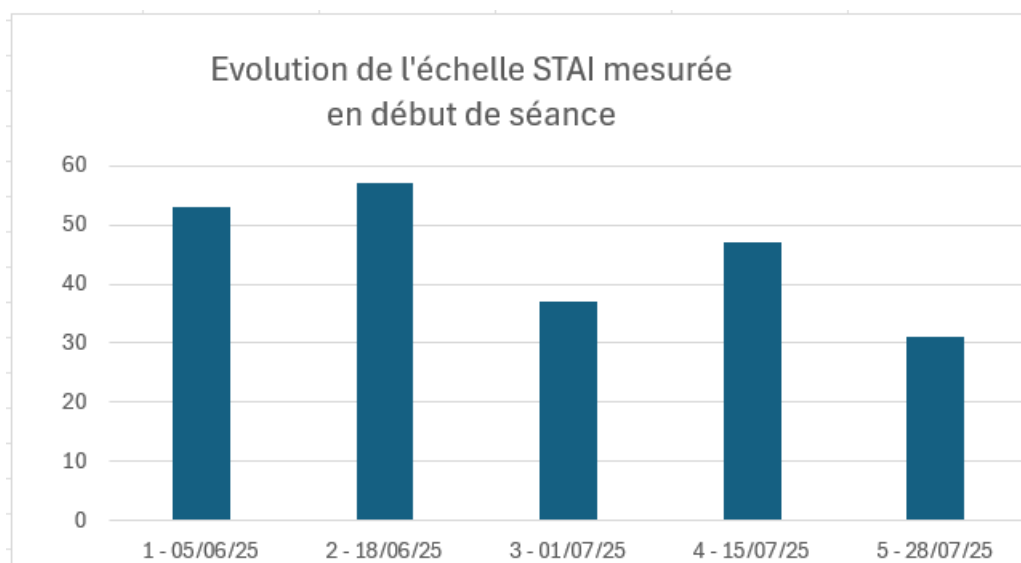
3. Résultats :

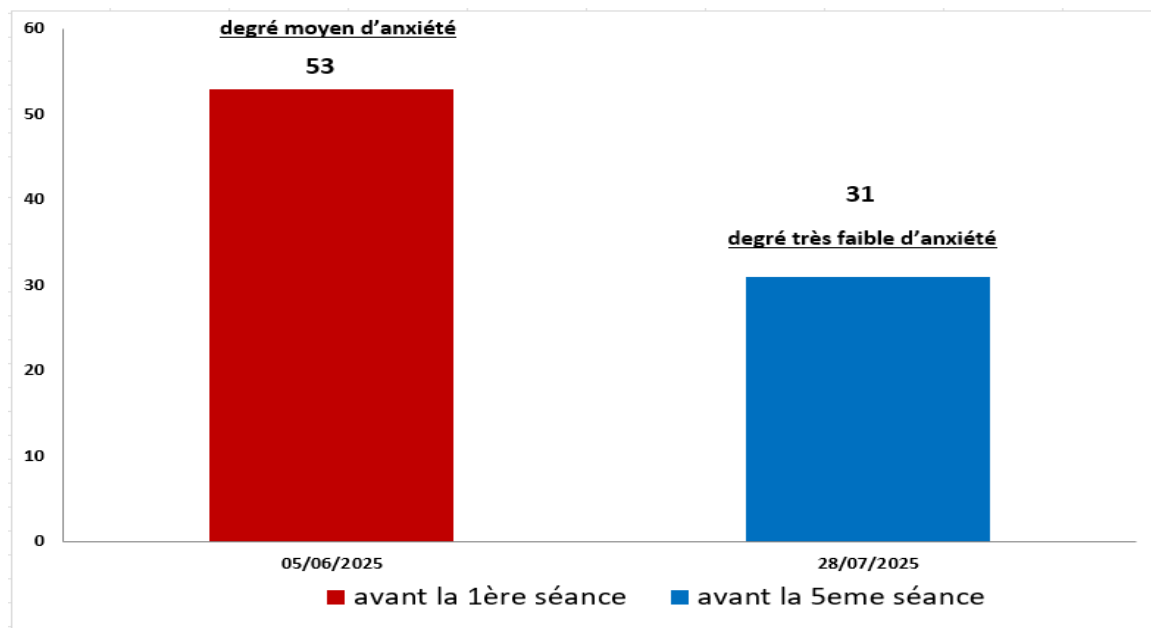
Evolution du niveau de stress :



Nous pouvons observer des fluctuations sur les niveaux de stress d'avant séance qui s'expliquent par des événements survenus avant les séances. Mme M. semble très sensible aux divers facteurs stressants de son quotidien. Les séances apportent une réduction forte du niveau de stress ressenti.

Evolution de l'échelle STAI :





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

Nous observons une baisse intéressante avec une perte de 22 points entre la 1^e et la 5^e séance.

Evolution du questionnaire qualité de vie :

Domaine	Séance 1	Séance 5	Evolution
1. Santé générale	Bonne	Bonne	Stable
2. Limitations physiques	Oui, un peu limitée // parfois	Oui, un peu limitée // parfois	Stable
3. Rôle émotionnel	Parfois, jamais	Parfois, jamais	Stable
4. Douleur physique	Moyennement	Un petit peu	Amélioration
5. Fonction sociale, vitalité	Parfois, jamais	Parfois, jamais	Stable

Modifications constatées sur les douleurs physiques entre la séance 1 et la séance 5.

4. Bilan de cette étude

Force :

Mme M. est ravie de ces 5 séances. Elle me dit sentir un réel apaisement et que son sommeil est vraiment amélioré.

Les échelles confirment ce sentiment : STAI de 53 (degré moyen d'anxiété) à 31 (degré très faible d'anxiété) et -3,5 points sur l'échelle d'auto-évaluation du stress.

L'évolution du questionnaire qualité de vie est plus contrastée, avec notamment une amélioration sur le plan des douleurs physiques.

Elle même étant dans le domaine du bien-être, elle est consciente de l'importance du toucher et est ravie de la détente que les séances lui ont procurée.

Faiblesse :

Plusieurs événements stressants sont intervenus durant la période de suivi mais il semblerait intéressant d'évaluer le sujet sur son sommeil dans le cadre de ce type d'études.

Les variations du ressenti en terme de stress avant séance montrent aussi que Mme M. est très sensible aux événements du quotidien qui ont un impact rapide et fort sur son niveau de stress. La décision de Mme M. de poursuivre les séances devrait lui permettre de renforcer encore sa capacité d'adaptation aux facteurs stressants du quotidien.

Conclusion

L'étude observationnelle montre un impact intéressant de cette série de 5 séances de relaxation plantaire étalées sur 2 mois sur Mme M. Elle exprime clairement un mieux-être à l'issue de ces séances.

Ce protocole lui a permis une meilleure gestion de son stress et de son anxiété.

Ressources et bibliographie :

- Formation de relaxologue – Centre Elisabeth Breton de Versailles
- Site du centre de formation Elisabeth Breton : Ressources pédagogiques
- « Le Stress ça vous parle ? » - Elisabeth Breton et Joakim Valéro
- « Le stress chez les personnes âgées » - Gaëtan Macaluso