

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire (Tension nerveuse, surmenage)

Nom : **Becker**

Prénom : **Rachel**

Promotion année : **2024-2025**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	2
1. Présentation du contexte de l'étude observationnelle, du sujet et de sa demande	2
2. L'objectif de l'étude observationnelle – Stress et troubles fonctionnels	2
3. La prise en charge	3
METHODE D'ACCOMPAGNEMENT	4
1. Description de la méthode d'accompagnement (dates et lieu de réalisation)	4
2. Choix des échelles, fréquence des séances, utilisation des tableaux	4
3. Le déroulement des séances	5
RESULTATS	8
1. Récapitulatif des tableaux, des échelles, graphiques	8
2. Synthèse des données	14
3. Forces et faiblesses de l'étude	14
CONCLUSION	15
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	15

INTRODUCTION

1. Présentation du contexte de l'étude observationnelle, du sujet et de sa demande

Madame MW, 64 ans, est retraitée depuis plusieurs années et vit seule dans une maison individuelle à la campagne. Elle se décrit comme une personne autonome, dynamique et pleine d'énergie, privilégiant une approche naturelle pour sa santé et évitant les médicaments. Elle pratique une activité physique régulière.

Depuis mai 2024, Madame MW fait face à une accumulation de stress, redoutant les situations stressantes qui se succèdent. Elle exprime la sensation que, dès qu'un problème est résolu, un autre surgit. Elle parvient toutefois à maintenir un certain équilibre grâce à des loisirs : sorties entre amies, voyages, vélo et restaurants.

Depuis 2023, Madame MW souffre d'une douleur persistante au bras droit, diagnostiquée par son médecin comme une inflammation due à une sollicitation excessive (travaux, port de charges). Bien que la kinésithérapie suivie pendant un an, lui ait apporté un soulagement, elle a dû interrompre toute activité sollicitant ce bras, y compris le vélo.

Par ailleurs, Madame MW est confrontée à des stress liés à sa maison depuis fin 2023. De récentes pluies abondantes ont inondé sa cave et endommagé son aménagement paysager. Ces événements lui causent de l'inquiétude, à la fois pour les prochaines pluies à venir et pour les coûts financiers des réparations.

Madame MW a également traversé des épreuves émotionnelles avec la perte tragique d'un ami, décédé dans un accident de vélo auquel elle a assisté en juillet 2024 et le décès de son beau-frère en septembre 2024, alors qu'elle était en vacances. Elle a vécu ces événements comme des chocs émotionnels.

Le jeudi 24 octobre 2024, un nouvel incident de santé est survenu : une chute en vélo a aggravé sa situation, en se blessant au coude et au genou. De plus, alors qu'elle tentait de soigner sa blessure avec un cataplasme, la douleur intense a engendré un malaise, la faisant chuter en arrière dans la baignoire. Le diagnostic médical a révélé des hématomes à la base de la tête et de la nuque, ainsi qu'une inflammation des vertèbres cervicales C5 et C6. Elle souffre également de douleurs au niveau des omoplates et du bas du dos, surtout le soir lorsque ses muscles se refroidissent.

De surcroît, sa voiture est également tombée en panne en octobre 2024, générant ainsi de nouvelles dépenses imprévues.

Cet ensemble de stress accumulé a entraîné chez Madame MW l'installation d'un stress chronique, se traduisant par des troubles du sommeil, une fatigue accrue et un moral en baisse. Elle évoque une surcharge mentale et de l'anxiété, craignant de nouveaux événements stressants. Elle reconnaît s'être « sentie à bout » et avoir pleuré fréquemment, une réaction inhabituelle pour elle. Malgré cela, elle s'appuie sur ses ressources personnelles pour se remettre de ces épreuves. Elle est de nature très positive.

Elle a besoin de compenser l'absence de sa ressource « sport » pour se relâcher et se détendre.

2. L'objectif de l'étude observationnelle – Stress et troubles fonctionnels

Selon la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le stress apparaît lorsque nos ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui nous sont posées. Le stress est une réaction normale d'adaptation de notre organisme face à un changement d'environnement. Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » et signifie détresse, souffrance.

« Beaucoup de nos problèmes de santé peuvent être liés au stress et à la tension nerveuse. Un état de stress apparaît dès lors que notre organisme se sent agressé par une situation difficile à gérer, qu'elle soit interne ou externe. Le stress est au départ le moyen mis en œuvre par notre organisme pour nous adapter.

Dans le langage médical le stress correspond à un ensemble de réaction neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

Le stress peut se manifester tant sur le plan physique que psychologique et génère systématiquement une hyperfonction du système nerveux. Le système nerveux étant étroitement lié au système hormonal, une cascade de réactions chimiques se déclenche, entraînant des troubles manifestes.

Un trouble fonctionnel regroupe l'ensemble des symptômes qui n'ont pas de cause médicale clairement identifiée (par opposition aux « troubles lésionnels » qui eux, traduisent une maladie organique). » extrait du support de formation de la méthode Elisabeth Breton®.

Le stress se manifeste sous deux formes principales : le stress aigu et le stress chronique.

Stress aigu : Il s'agit d'une réaction immédiate et de courte durée à un agent stressant soudain. Lors de cette phase, appelée phase d'alarme, le corps mobilise ses ressources pour faire face à la situation, entraînant des manifestations physiologiques telles qu'une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la tension artérielle et une libération d'adrénaline. Une fois le stressant éliminé, l'organisme retrouve son équilibre initial.

Stress chronique : Ce type de stress survient lorsque l'exposition à des agents stressants se prolonge ou se répète sur une longue période. Durant la phase de résistance, le corps tente de s'adapter en maintenant un état d'alerte prolongé, ce qui peut entraîner une production excessive de cortisol. Si cette situation persiste, elle peut conduire à une phase d'épuisement, où les réserves de l'organisme sont épuisées, augmentant le risque de troubles de santé telles que les maladies cardiovasculaires par exemple.

L'objectif de cet accompagnement est d'aider Madame MW à se détendre et à se relaxer afin de mieux soulager le stress chronique qui s'est installé et les troubles fonctionnels dont elle souffre (sommeil perturbé, fatigue, moral en baisse). Elle souhaite retrouver davantage de sérénité, réduire son niveau de stress et d'anxiété, retrouver un équilibre émotionnel.

3. La prise en charge

Madame MW est cliente et a déjà bénéficié de deux séances de techniques réflexes de relaxation plantaire selon la méthode Elisabeth Breton, dans mon cabinet en décembre 2023 et juin 2024, qui lui ont procuré un état de bien-être.

Ces séances ont pour objectif principal d'induire un état de détente profonde en agissant sur le système nerveux central et périphérique. Elles visent à réduire la posture de vigilance de l'axe du stress et à favoriser la relaxation. Cet état de détente rend le corps plus réceptif au toucher réflexe, optimisant ainsi la réponse réflexologique et les bénéfices attendus.

Dans le cadre de cette étude observationnelle, je propose à Madame MW un accompagnement basé sur des séances de techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire et des échelles à compléter.

La prise en charge suivra un protocole de techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, issues de la méthode Elisabeth Breton et axé sur la tension nerveuse et le surmenage. Les séances auront lieu au cabinet de réflexologie.

Les techniques de stimulation réflexe plantaire visent à stimuler les zones réflexes projetées sur les pieds, favorisant une réponse réflexe du système nerveux autonome. L'objectif est d'améliorer la vitalité globale de l'organisme ; d'activer les capacités naturelles d'auto-régulation du système neurovégétatif et d'aider à libérer les tensions nerveuses accumulées et soulager les troubles fonctionnels.

METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

1. Description de la méthode d'accompagnement (dates et lieu de réalisation)

Chaque séance de Madame MW durera environ 1h30 (incluant l'accueil et l'échange après la séance). Après vérification, aucune contre-indication à la pratique des techniques réflexes de relaxation et de stimulation n'a été identifiée.

Chaque séance débutera par un bilan pour évaluer l'état général de Madame MW. Un protocole spécifique selon les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, axé sur la tension nerveuse et le surmenage sera appliqué de manière identique à chaque séance.

Nous avons convenu ensemble de programmer un total de cinq séances, espacées d'environ trois semaines, selon le calendrier suivant :

- 5 novembre 2024
- 25 novembre 2024
- 19 décembre 2024
- 10 janvier 2025
- 27 janvier 2025

2. Choix des échelles, fréquence des séances, utilisation des tableaux

L'ensemble des séances s'étendra donc sur une durée de trois mois, du 5 novembre 2024 au 27 janvier 2025, pour un total de cinq séances.

Différentes échelles de mesure seront utilisées pour évaluer objectivement les bienfaits de chaque séance sur le niveau et ressenti du stress, d'anxiété et la qualité de vie de la cliente.

Les 4 échelles suivantes seront utilisées lors de cette étude observationnelle :

Le **tableau d'auto-évaluation/satisfaction** : il sera utilisé à chaque séance pour mesurer l'efficacité des séances de relaxation et de stimulation réflexe. La personne auto-évalue son niveau de tension ou de stress selon une échelle de 1 à 10. Il permet de situer l'état de la personne dans son niveau de tension ou de stress et d'en observer les évolutions au cours des séances. 1 correspond à l'absence de stress et 10 le niveau le plus élevé de stress.

Le questionnaire du bilan d'auto-évaluation accompagne ce tableau d'auto-évaluation, il est rempli en fin d'accompagnement et permet de jauger l'utilité de cet accompagnement. Il permettra à Madame MW de prendre du recul afin de mieux explorer ses besoins et identifier les ressources qui lui seront utiles dans la gestion de son stress.

La fiche **STAI Forme Y-A Etat** permet de situer la personne dans son ressenti d'anxiété et d'évaluer l'efficacité de la séance. En effet, cette fiche est remplie avant et après la séance de réflexologie. Cette échelle sera utilisée essentiellement à la première et à la dernière séance. Elle permet de faire une synthèse sur la prise en charge de l'accompagnement en réflexologie.

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 **HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale)** : c'est l'échelle qui permet de dépister les troubles liés à l'anxiété et à la dépression ressenti au cours des 7 derniers jours. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant d'obtenir deux scores (la note maximale de chaque score est de 21). Cette échelle sera utilisée lors de la 1ère séance et la 5ème séance pour cette étude. Elle permet de situer la personne sur un degré de troubles anxieux ou dépressif.

Ce questionnaire comporte une échelle de notation pour l'Anxiété et la Dépression dont le score peut varier de 0 à 21. L'interprétation des scores pour dépister ces symptomatologies est la suivante pour chacun des scores A et D.		
7 ou moins	8 à 10	11 et plus
absence de symptomatologies	symptomatologies douteuses	symptomatologies certaines

L'échelle **SF-12 (Short Form-12)** est un outil standardisé d'évaluation de la qualité de vie liée à la santé. Ces questions mesurent différents aspects physiques et mental de la personne.

3. Le déroulement des séances

Pour cette étude observationnelle, un protocole unique sera appliqué visant à soulager la tension nerveuse et le surmenage. Il repose sur les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire issues de la méthode d'Élisabeth Breton.

1ère séance :

Le tableau d'évaluation et les échelles STAY Forme Y-A sont remplis avant et après la séance. Les échelles HAD et SF12 sont remplies avant la séance.

Tableau d'auto-évaluation : Avant la séance : 6 Après la séance : 2	Echelle STAI Forme Y – A : Score : 53 Degré moyen d'anxiété	HAD Anxiété : 12 symptomatologies certaines Dépressif : 10 symptomatologies douteuses	SF12 : Score : 32
---	---	---	----------------------

Avant la séance :

Madame MW se présente avec un état de fatigue et des préoccupations. Elle décrit un dos endolori et se sent globalement affaiblie. Malgré cela, elle est enthousiaste et impatiente de commencer les séances de réflexologie, qu'elle perçoit comme une opportunité pour retrouver son bien-être.

Après la séance :

Au cours de la séance, Madame MW a ressenti des sensations agréables, particulièrement au niveau de la tête et de l'abdomen. Elle témoigne d'un relâchement progressif et d'une connexion apaisante avec son corps. À l'issue de la séance, Madame MW exprime un profond état de détente et de relâchement. Elle ressent une fatigue légère, comme un besoin de repos. Elle décrit une agréable sensation de vide et de relâchement général, qu'elle symbolise par un mouvement fluide de ses bras le long de son thorax, de haut en bas.

Elle décrit son dos, ses omoplates, ainsi que sa nuque comme nettement plus détendus, avec une diminution perceptible des douleurs qu'elle avait signalées avant la séance. Elle note également une amélioration dans sa mobilité, parvenant à effectuer un mouvement vers l'arrière avec ses bras, un geste qui lui est habituellement difficile et douloureux.

Enfin, elle remarque la présence de légers frissons, qu'elle associe à la libération des tensions et à l'apaisement ressenti.

2^{ème} séance :

Le tableau d'évaluation est rempli avant et après la séance.

Tableau d'auto-évaluation : Avant la séance : 5 Après la séance : 2

Avant la séance :

Elle se sent plus détendue, avec moins de tensions globales dans le corps.

Elle réalise des mouvements plus amples et utilise régulièrement un vélo d'appartement.

Elle fait des efforts pour boire davantage d'eau.

L'état de son genou s'est amélioré, ce qui lui permet de maintenir une certaine activité.

Elle dort mieux depuis la première séance. Le soir même, elle a dormi huit heures. Elle constate également qu'elle se réveille moins la nuit, bien que son sommeil reste parfois agité.

Cependant, elle fait face à des désagréments comme une chaudière cassée.

Elle ressent encore régulièrement des fourmillements dans les mains, surtout la nuit, et parfois lorsqu'elle est assise devant la télévision.

Des sifflements dans les oreilles apparaissent principalement lorsqu'elle est au repos.

Après la séance :

Madame MW s'est sentie très relaxée avec une détente immédiate et une sensation de relâchement profond.

Elle a perçu une sensation de coups d'électricité, partant du milieu de la voute plantaire jusqu'à la tête.

Elle a noté que son pied droit était plus sensible que le gauche pendant la séance.

3^{ème} séance :

Le tableau d'évaluation est rempli avant et après la séance.

Tableau d'auto-évaluation : Avant la séance : 6 Après la séance : 1

Avant la séance :

Madame MW rencontre des soucis avec les travaux de sa véranda réalisés il y a un an. Cela lui cause de l'inquiétude et des démarches supplémentaires pour trouver une solution.

Elle continue à se réveiller la nuit, souvent en proie à des pensées liées à ses soucis de travaux.

Ces cogitations nocturnes perturbent la qualité de son repos.

Ses mains sont ankylosées, un phénomène qu'elle observe uniquement le matin ou pendant la nuit.

Après avoir soulevé un meuble lourd, elle a ressenti une douleur à l'épaule droite.

Après la séance :

Madame MW a décrit une impression de relâchement profond, une sensation de plénitude et de bien-être général.

4ème séance :

Le tableau d'évaluation est rempli avant et après la séance.

Tableau d'auto-évaluation :
Avant la séance : 3
Après la séance : 1

Avant la séance :

Madame MW a partagé une impression générale de sérénité et de « zenitude » ces derniers jours. Son sommeil, qui s'était amélioré, a été légèrement perturbé par un refroidissement survenu début janvier. Toutefois, elle remarque que ses sensations de fourmillements et la qualité de son sommeil s'améliorent progressivement.

Elle mentionne également avoir pris du recul par rapport à la gestion du conflit concernant le sol de la véranda, ce qui contribue à réduire son stress global.

Après la séance :

Madame MW a exprimé un état de détente notable et une sensation de bien-être général.

Elle a ressenti un appui plus marqué de ma part, qu'elle décrit comme agréable et stabilisant.

Elle a également observé une réduction des sensations de "jambes sans repos", ce qui contribue à son confort physique.

Enfin, elle souligne ses efforts pour boire davantage d'eau, ce qui semble également l'aider à améliorer son état général.

5ème séance :

Le tableau d'évaluation et les échelles STAY Forme Y-A sont remplis avant et après la séance.

Les échelles HAD et SF12 sont remplies avant la séance.

Le questionnaire final est rempli après la séance.

Tableau d'auto-évaluation : Avant la séance : 1.5 Après la séance : 1	Echelle STAI Forme Y – A : Score : 26 Degré très faible d'anxiété	HAD Anxiété : 3 absence de symptomatologies Dépressif : 2 absence de symptomatologies	SF12 : Score : 40
---	---	---	----------------------

Avant la séance :

Madame MW explique avoir souffert d'un torticolis la semaine dernière, lié à une mauvaise posture.

Bien que les douleurs aient diminué grâce à la prise d'anti-inflammatoires, elle ressent encore une légère tension.

Quelques jours plus tard, elle a soulevé une charge trop lourde, ce qui a impacté ses deux bras, particulièrement le gauche, qui reste douloureux et rigide. Elle a suivi des séances de kinésithérapie, qui lui ont apporté un certain soulagement.

En revanche, son sommeil est bon, et elle note une amélioration concernant ses mains, qui sont désormais moins ankylosées.

Elle évoque également une évolution positive par rapport à la situation stressante liée à des travaux, affirmant qu'elle se sent plus apaisée face à cette problématique.

Après la séance :

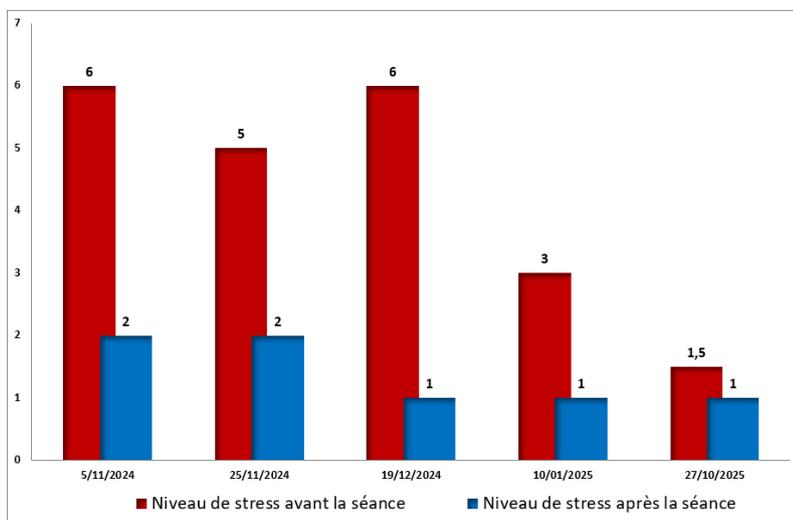
Madame MW se sent très bien, décrivant une sensation profonde de relâchement. Elle mentionne qu'elle pourrait se coucher et dormir immédiatement, tant elle se sent apaisée.

RESULTATS

1. Récapitulatif des tableaux, des échelles, graphiques

1.1 Tableau et graphique d'auto-évaluation : MW Sexe : F Age : 64

Efficacité du protocole :	Niveau du stress/tension lié au trouble	Niveau du stress/tension lié au trouble	OBSERVATIONS
	<u>AVANT séance</u>	<u>APRES séance</u>	
	De 1 à 10	De 1 à 10	
1^{ère} séance Date : 05/11/2024	6	2	<ul style="list-style-type: none"> - sensations agréables corporelles - relâchement progressif - connexion avec son corps - profond état de détente - légère fatigue - nette diminution des douleurs - amélioration de la mobilité des bras
2^{ème} séance Date : 25/11/2024	5	2	<ul style="list-style-type: none"> - relaxation immédiate et relâchement profond - sensation de flux électrique partant de la voûte plantaire jusqu'à la tête - sensibilité plus marquée au niveau de son pied droit par rapport au gauche
3^{ème} séance Date : 19/12/2024	6	1	<ul style="list-style-type: none"> - relâchement profond - sensation de plénitude et de bien-être général
4^{ème} séance Date : 10/01/2025	3	1	<ul style="list-style-type: none"> - état de détente notable - sensation de bien-être général. - appui plus marqué de ma part, comme agréable et stabilisant
5^{ème} séance Date : 27/01/2025	1.5	1	<ul style="list-style-type: none"> - se sent très bien - sensation profonde de relâchement - envie de dormir



1.2 Questionnaire de fin d'accompagnement :

Entourez la réponse

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?	OUI	NON
2. Avez-vous constaté des changements depuis 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 par le problème initial ?	OUI	NON
8. Sentez-vous moins stressé ?	OUI	NON
9. Le trouble fonctionnel a-t-il diminué ?	OUI	NON
10. Le protocole a-t-il été efficace ?	OUI	NON

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

AVANT (état au début d'accompagnement) : 6

APRES (état actuel, maintenant) : 1.5

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

OUI NON

Les données issues des auto-évaluations, des observations et du questionnaire de fin d'accompagnement montrent une nette évolution positive de l'état physique et émotionnel de Madame MW à travers les cinq séances de suivi issues des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire selon la méthode Elisabeth Breton.

Initialement, Madame MW présentait un niveau de stress de 6 sur 10, associé à des tensions nerveuses importantes et une mobilité réduite en raison d'un contexte accumulant de nombreux stress.

Au fil des séances, une diminution progressive et constante du stress a été observée, jusqu'à atteindre un score de 1,5 avant la dernière séance, puis 1 immédiatement après.

Les observations ont mis en évidence des effets bénéfiques significatifs :

- Dès la première séance, une profonde détente a été ressentie, accompagnée d'une diminution des douleurs et d'une amélioration de la mobilité des bras.
- À partir de la deuxième séance, Madame MW a rapporté une relaxation immédiate et un relâchement profond.
- Les dernières séances ont consolidé ces progrès, avec une sensation de plénitude et de bien-être général, une amélioration de sa qualité de sommeil, une réduction de la raideur des mains, une meilleure hydratation par une consommation plus régulière d'eau, ainsi qu'une résistance renforcée au stress face à des situations conflictuelles.
- Une fatigue a toutefois été observée après la première et la dernière séance.

Le questionnaire de fin d'accompagnement confirme ces résultats, Madame MW ayant constaté une amélioration générale de son état physique et une réduction notable de son niveau de stress et d'anxiété ainsi que de ses préoccupations initiales.

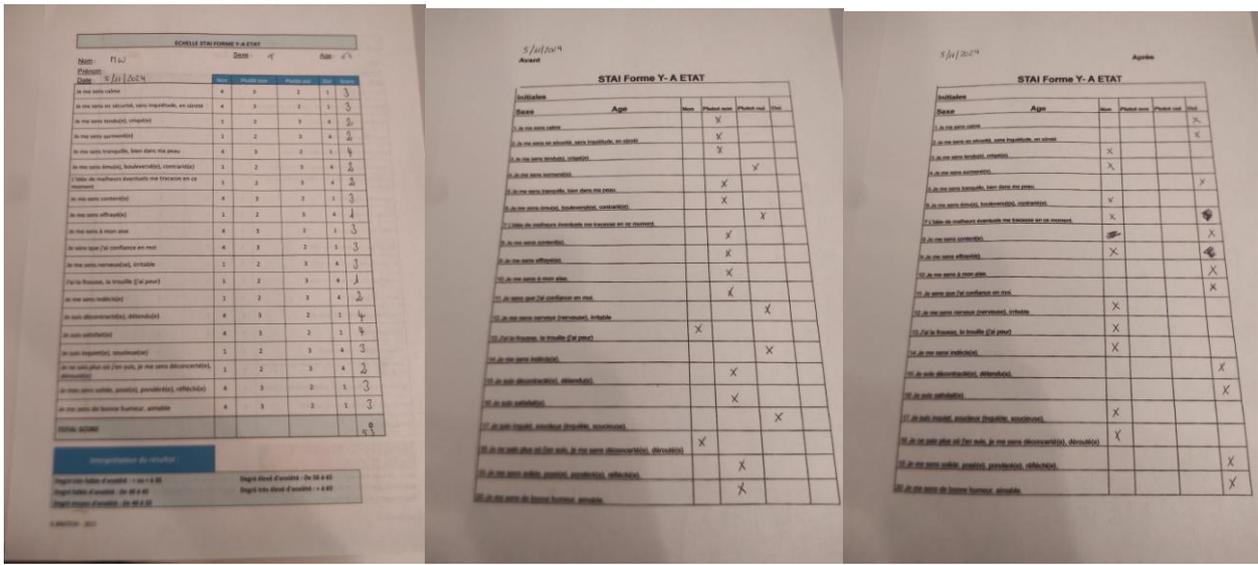
Elle se sent désormais plus positive, moins préoccupée, et considère le protocole comme efficace.

1.3 Fiche STAI Forme Y-A ETAT

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

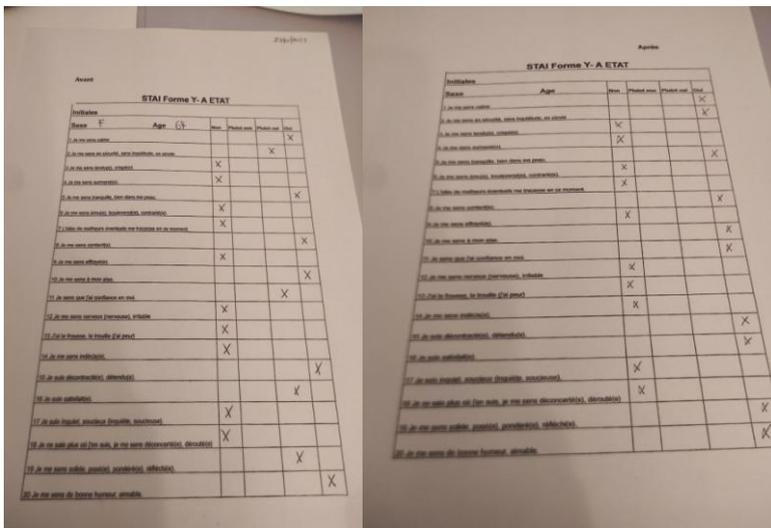
Fiche STAI forme Y A ETAT avant la 1ère séance

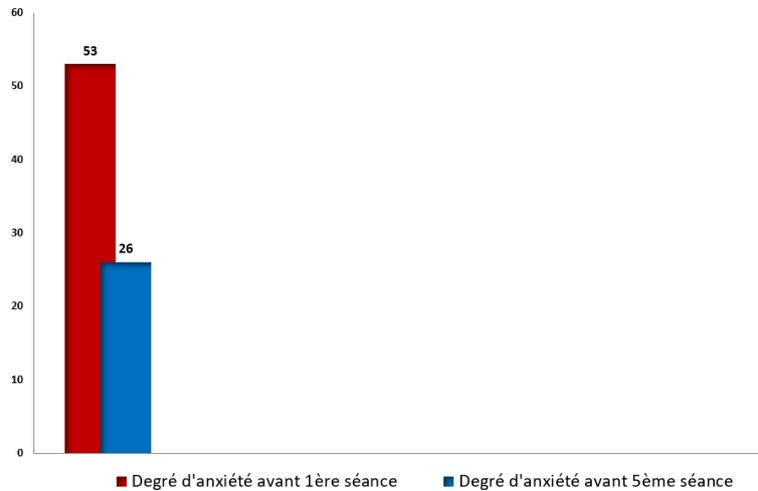
Score : 53 (selon le tableau d'interprétation, le score correspond à un degré moyen d'anxiété)



Fiche STAI forme Y A ETAT avant la 5ème séance

Score : 26 (selon le tableau d'interprétation, le score correspond à un degré très faible d'anxiété)





L'analyse des scores obtenus selon l'échelle STAI forme Y-A permet d'observer une diminution significative de l'état anxieux entre la première et la cinquième séance.

Lors de la première évaluation, un score de 53 indiquait un degré moyen d'anxiété, traduisant une présence notable de tensions émotionnelles. En revanche, à la cinquième séance, le score de 26 témoigne d'un degré très faible d'anxiété, soulignant une nette amélioration.

On observe également qu'avant et après les séances, les résultats de l'échelle STAI (avant/après) suggèrent une amélioration notable de la clarté mentale. Après chaque séance, la personne semble avoir basculé vers des perceptions plus nettes et affirmées, comme si ses références étaient devenues plus claires et précises. À l'inverse, avant la première séance notamment, une certaine hésitation était perceptible.

Cette évolution positive reflète une réduction importante de l'état anxieux de Madame MW et peut suggérer l'efficacité de l'accompagnement mis en place, pour gérer le stress émotionnel.

1.4 Questionnaire HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression

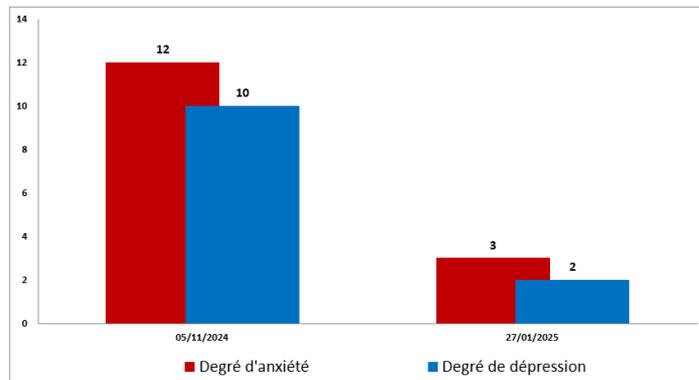
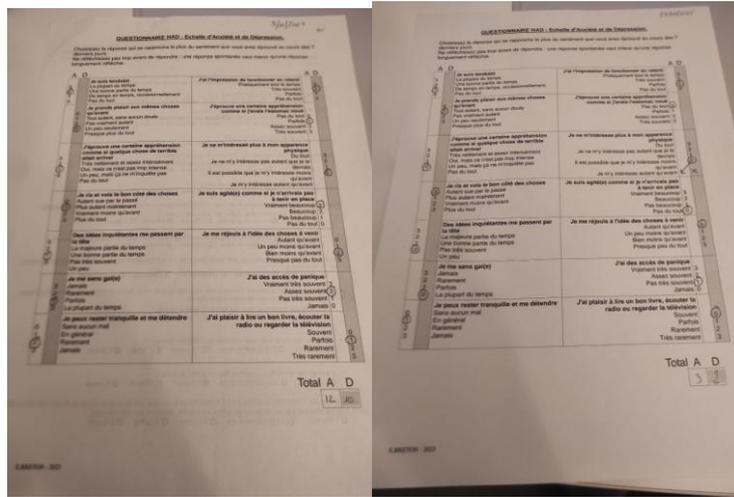
Ce questionnaire comporte une échelle de notation pour l'Anxiété et la Dépression dont le score peut varier de 0 à 21.		
L'interprétation des scores pour dépister ces symptomatologies est la suivante pour chacun des scores A et D.		
7 ou moins	8 à 10	11 et plus
absence de symptomatologies	symptomatologies douteuses	symptomatologies certaines

Echelle d'anxiété de dépression effectuée lors de la 1ère séance

Anxiété	Dépression	Résultat
12	10	Selon le tableau d'interprétation, il y a une symptomatologie douteuse pour la dépression et une symptomatologie certaine pour l'anxiété.

Echelle d'anxiété de dépression effectuée lors de la 5ème séance

Anxiété	Dépression	Résultat
3	2	Selon le tableau d'interprétation, il y a une absence de symptomatologie pour la dépression et pour l'anxiété.



Les résultats obtenus à travers l'échelle de notation pour l'anxiété et la dépression montrent une évolution très favorable au fil des séances. Lors de la première évaluation, un score de 12 pour l'anxiété traduisait une symptomatologie certaine, tandis qu'un score de 10 pour la dépression indiquait une symptomatologie douteuse.

Cependant, à la cinquième séance, les scores respectifs de 3 pour l'anxiété et 2 pour la dépression témoignent d'une absence complète de symptomatologie.

Le niveau élevé d'anxiété et de dépression observé lors de la première séance s'explique par le contexte difficile dans lequel se trouvait Madame MW : une accumulation de stress émotionnel liée à plusieurs événements marquants (deux décès, des difficultés concernant les travaux de sa maison) ainsi qu'à des problèmes de santé et des troubles fonctionnels (douleurs, baisse de moral, fatigue, sommeil perturbé).

Ces résultats mettent en évidence une nette amélioration de l'état émotionnel de la personne, traduisant vraisemblablement l'efficacité de l'accompagnement mis en place entre les deux évaluations.

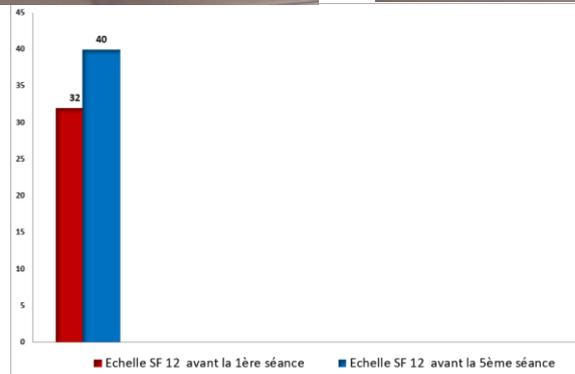
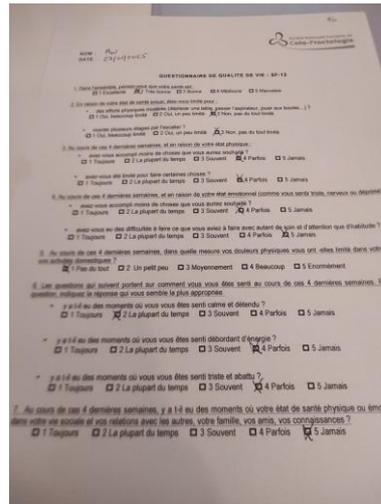
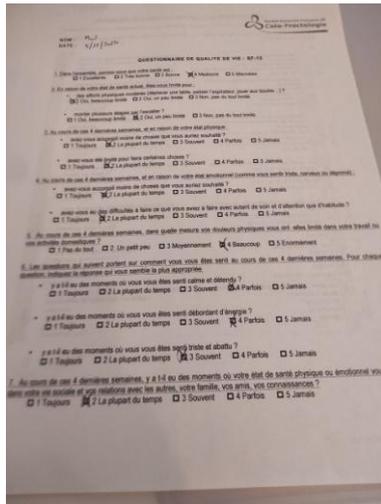
Ces résultats reflètent aussi la capacité de Madame MW à mieux gérer son stress, grâce à son aptitude à rebondir face aux situations stressantes et à s'appuyer sur des ressources qui favorisent son bien-être.

Elle a notamment pris conscience qu'en l'absence de pratique sportive, devenue physiquement difficile, prendre soin de son corps et de son mental à travers des séances de réflexologie constitue un moyen efficace pour réduire son stress et favoriser un meilleur équilibre émotionnel.

1.5 Questionnaire de qualité de vie : SF 12 :

L'échelle SF-12 (Short Form-12) est un outil standardisé d'évaluation de la qualité de vie liée à la santé. Ces questions mesurent différents aspects physiques et mentaux de la santé.

Echelle SF 12 avant la 1ère séance	Echelle SF 12 avant la 5 ^{ème} séance
Score : 32 qualité de vie modérée	Score : 40 perception plus positive de la qualité de vie



Les résultats obtenus selon l'échelle SF-12 montrent une progression notable de la qualité de vie perçue entre la première et la cinquième séance.

Lors de la première évaluation, un score de 32 reflétait une qualité de vie liée à la santé modérée, potentiellement influencée par l'accumulation de stress dans la vie de Madame MW.

À la cinquième séance, le score de 40 témoigne d'une amélioration significative, suggérant une perception plus positive de sa qualité de vie.

Cette évolution positive peut refléter les bénéfices de l'accompagnement mis en place, contribuant à améliorer la qualité de vie de Madame MW.

2. Synthèse des données

Les différentes évaluations réalisées au cours de l'accompagnement de Madame MW montrent une amélioration significative de son état physique et émotionnel.

État anxieux et dépressif :

L'analyse des scores selon l'échelle STAI forme Y-A et selon l'échelle HAD révèle une diminution marquée de l'anxiété et une disparition des symptômes dépressifs :

- L'état anxieux est passé d'un score moyen de 53 à un score très faible de 26.
- Les scores pour l'anxiété (12 à 3) et la dépression (10 à 2) témoignent également d'une disparition complète des symptomatologies initiales.

Ces évolutions reflètent une meilleure capacité à gérer le stress, dans un contexte initial marqué par des événements difficiles tels que des décès, des problèmes liés à des travaux et des troubles de santé.

Qualité de vie et bien-être :

L'échelle SF-12 montre une progression notable de la qualité de vie perçue, avec une augmentation du score de 32 à 40. Cela traduit une perception plus positive de la santé globale et une meilleure stabilité émotionnelle.

Auto-évaluations et observations :

Les données recueillies montrent une diminution progressive du stress au fil des séances, passant d'un niveau initial de 6 à 1,5 avant la dernière séance, et à 1 immédiatement après.

Les observations mettent en évidence des bénéfices notables :

- Profonde détente dès la première séance
- Relaxation intense et immédiate dès la deuxième séance
- Consolidation des bienfaits, avec un bien-être général accru lors des dernières séances.

Questionnaire de fin d'accompagnement :

Madame MW confirme avoir constaté une amélioration générale de son état physique et une réduction notable de son niveau de stress et d'anxiété face aux préoccupations initiales. Elle considère le protocole comme efficace.

3. Forces et faiblesses de l'étude

Forces :

- Effets immédiats : Dès la première séance, une profonde détente et un relâchement ont été observés, accompagnés d'une sensation générale de bien-être.
- Amélioration progressive : La réduction des tensions nerveuses et du surmenage s'est poursuivie de manière constante au fil des séances, ainsi que l'amélioration de la qualité du sommeil, témoignant d'une dynamique positive d'évolution.
- Bien-être durable après chaque séance : Les observations démontrent une amélioration de la capacité de Madame MW à gérer son niveau de stress et d'anxiété.

Ces éléments suggèrent l'efficacité de l'approche pour offrir un soulagement rapide et progressif face aux tensions nerveuses et au surmenage.

Faiblesses :

- Durabilité des effets : Une incertitude subsiste quant à la durée dans le temps des bienfaits observés. Un suivi post-accompagnement serait pertinent pour évaluer si les effets positifs se maintiennent sur le long terme.
- Manque de données complémentaires : Un retour de Madame MW plusieurs semaines après la dernière séance permettrait d'apporter des éléments plus concrets sur la stabilité des résultats, notamment sur la gestion du stress.
- Limitation de l'interprétation de l'échelle SF-12 : L'absence d'un tableau de référence précis pour cette échelle rend difficile une interprétation des résultats liés à la qualité de vie perçue.

Cette analyse met en lumière des effets très encourageants à court terme, mais souligne également l'importance d'un suivi à plus long terme pour confirmer la pérennité des bienfaits observés.

CONCLUSION

Cet accompagnement a pleinement atteint ses objectifs, offrant à Madame MW une réduction durable des tensions nerveuses et une amélioration globale de sa qualité de vie. La réflexologie s'est révélée être une méthode efficace pour promouvoir un équilibre émotionnel et favoriser une meilleure gestion du stress.

L'étude observationnelle menée a permis de mettre en évidence les bienfaits des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire selon la méthode Elisabeth Breton (protocole tension nerveuse et surmenage) sur plusieurs aspects :

- meilleure gestion du stress, amélioration de la capacité à gérer le stress
- diminution significative du niveau d'anxiété
- renforcement du bien-être général
- amélioration de la qualité de vie
- amélioration de la qualité du sommeil

Grâce à la régularité des séances, une progression constante a été observée, notamment dans la capacité de Madame MW à mieux résister au stress et à retrouver rapidement un état de détente après chaque séance. Cette régularité semble également avoir contribué à une meilleure régulation de son état émotionnel et physique.

Cette expérience a confirmé les capacités naturelles d'autorégulation du corps face au stress, mettant en lumière les bénéfices potentiels d'un accompagnement régulier par la réflexologie pour maintenir un équilibre durable et favoriser un mieux-être général.

Je tiens à remercier Madame MW pour son consentement éclairé et pour sa participation à la publication de cette étude observationnelle, qui enrichit notre compréhension des effets bénéfiques de la réflexologie.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

BRETON Elisabeth, VALERO, Joakim, Réflexologie et troubles fonctionnels, Edition Dunod, 2022
Support de formation – formation réflexologue – Méthode Elisabeth Breton ®