

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 : ...DUSSART...

Prénom : ...MARIE....

Promotion année : ...2024/2025....

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire

(Protocole Tension Nerveuse)

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire (Protocole Tension Nerveuse)

INTRODUCTION

1 - CADRE DE L'ETUDE

- **1.1 Objectif de l'étude observationnelle : Stress et tension nerveuse**
- **1.2 Présentation du sujet**
- **1.3 Objectifs**

2 – METHODE

- **2.1 Echelles d'évaluation utilisées**
- **2.2 Programme d'action - prise en charge**

3 – SEANCES

4- CONCLUSION GENERALE

5 - BIBLIOGRAPHIE

1 - CADRE DE L'ETUDE

L'étude consiste à observer, analyser et mettre en œuvre des techniques réflexe de relaxation et de stimulations plantaire adaptés aux besoins de la personne pour lui permettre de maintenir, de favoriser ou de retrouver son « bien-être ». L'objectif est d'accompagner et de suivre la personne sur un minimum de 5 séances dans le cadre de la prévention et de la gestion du stress en suivant le protocole "tension nerveuse" conformément à la méthode Elisabeth BRETON.

1.1 OBJECTIFS DE L'ETUDE OBSERVATION : STRESS ET TENSION NERVEUSE

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « *Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confronté dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.* »

« *La réaction au stress se traduit par une réponse biologique, psychologique comportementale et d'une émotion dont le but est l'adaptation* » (BRETON et VALERO, 2021, p77).

De manière générale, Le stress est une réaction physique, mentale et émotionnelle face à des facteurs de pression externes, appelés "stresseurs". Ces stresseurs peuvent être des événements comme un examen, un conflit au travail, un problème relationnel, ou même des changements dans la vie quotidienne (déménagement, grossesse, perte d'un proche).

Le corps réagit au stress par la libération de diverses hormones, telles que l'adrénaline et le cortisol, qui préparent l'organisme à une réaction immédiate, qu'on appelle "réaction de lutte ou de fuite". Cela peut augmenter la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la respiration. Si ces niveaux restent élevés trop longtemps, cela peut entraîner divers problèmes de santé, comme des troubles du sommeil, des maux de tête, des troubles digestifs, ou même des maladies cardiovasculaires à long terme.

La tension nerveuse quant à elle, est souvent un effet secondaire du stress prolongé. Elle se manifeste par une contraction continue des muscles, souvent dans le dos, les épaules, le cou ou la mâchoire. Cela peut aussi affecter la respiration, la rendant plus superficielle et rapide. Ce type de tension peut causer des douleurs musculaires, des tensions dans le corps, (des maux de tête liés au stress) et peut même augmenter la sensation d'anxiété.

- **Les conséquences du stress prolongé**

Un stress ou une tension nerveuse chronique peut avoir des effets graves sur la santé mentale et physique, comme :

- **Troubles anxieux** : La sensation de "ne pas pouvoir déconnecter" et d'être toujours en alerte.
- **Dépression** : Si le stress n'est pas géré, il peut mener à des sentiments de tristesse, de découragement et de perte de motivation.
- **Problèmes physiques** : Comme l'hypertension, des troubles digestifs, des maladies de peau, etc.

La perception et la gestion du stress est propre à chaque individu selon sa perception de la situation donnée.

1.2 PRESENTATION DU SUJET

L'étude observationnelle menée entre novembre 2024 et janvier 2025 concerne une jeune femme de 26 ans, célibataire, sans enfant.

MM occupe un travail administratif dans le domaine des Ressources Humaines. Elle travaille au sein d'un Centre de Lutte Contre le Cancer (CLCC).

Professionnellement, elle se sent perdue car à l'impression de ne pas être à sa place. Elle dit avoir besoin de bouger, ne pas savoir rester assise, alors que son poste est très sédentaire et lui impose d'être assise devant un écran toute la journée. Cependant, elle n'ose pas changer car son poste actuel, lui assure tout de même une certaine sécurité financière qu'elle craint de ne pas retrouver.

D'un point de vue personnel, MM est isolée. Elle n'aime pas sortir seule et n'aime pas la foule. Elle ne se sent bien que chez elle. Elle aimerait d'ailleurs y rester à longueur de journée et ne jamais sortir. Elle passe également beaucoup de temps à « scroller » sur son téléphone, si bien qu'elle y reste connectée assez régulièrement jusqu'à 4 heures du matin et à du coup beaucoup de mal à se réveiller pour aller travailler. Elle a conscience de son état, qui l'isole de plus en plus et qui la coupe de toute vie sociale. Elle en est d'ailleurs malheureuse mais ne sait pas comment remédier à cette situation.

Elle accompagne également sa maman, qui est atteinte d'un cancer du sein avec récurrence. Sa maman est d'ailleurs suivie dans le centre où elle travaille, cela la rassure mais lui procure également un certain stress, car elle entend parler de cancer tous les jours.

Le sujet signale également de nombreux troubles :

- Douleurs digestives
- Ruminations, se sent débordée, irritable, insatisfaite, manque d'entrain
- Baisse de performance intellectuelle, de mémoire et de concentration
- Est actuelle en dépression accompagnée par un psychiatre et traitée par des antidépresseurs
- Consulte un ostéopathe pour des douleurs de dos

MM est consciente de son état et souhaite mettre en place des stratégies complémentaires à son traitement médicamenteux afin de sortir de cet état de stress et améliorer sa qualité de vie. Elle souhaite s'accorder des moments de plaisir dans son quotidien. Elle a décidé de tester la réflexologie plantaire même si au départ, elle n'aime pas qu'on lui touche les pieds.

MM ne présente pas de contre-indications à la pratique des techniques de stimulations réflexes.

1.3 OBJECTIFS :

- Réduire l'état d'anxiété et de dépression associés au stress
- Améliorer sa qualité de sommeil
- Améliorer sa qualité de vie de manière générale

2 . METHODE :

2.1 ECHELLES D'ÉVALUATION UTILISEES

- ◆ 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 MM de prendre du recul afin de mieux explorer ses besoins et identifier les ressources qui lui seront utiles dans la gestion de son stress.

- ◆ L'échelle STAI Forme Y-A Etat (pour « State Trait Inventory Anxiety ») reflète l'état émotionnel actuel de la personne (contrairement à la forme Y-B Trait qui reflète l'état émotionnel habituel de la personne). La personne doit répondre à 20 questions, chaque réponse étant sur une échelle de Likert en 4 points (note maximale de 80).
 - si la note est inférieure ou égale à 35 : il y a un degré très faible d'anxiété ;
 - si la note est située entre 36 et 45 : il y a un degré faible d'anxiété ;
 - si la note est située entre 46 et 55 : il y a un degré moyen d'anxiété ;
 - si la note est située entre 56 et 65 : il y a un degré élevé d'anxiété ;
 - si la note est supérieure à 65 : il y a un degré très élevé d'anxiété.

Cette échelle sera utilisée avant la première séance et avant la dernière séance de Technique réflexes de relaxation et de stimulation plantaire.

- ◆ 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 ressentis 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 à partir de la 2ème au début de cette dernière. Puis elle sera utilisée au début de chacune des autres séances.

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 : absence de symptomatologies
 - 8 à 10 : symptomatologies douteuses
 - 11 et plus : symptomatologies certaines

2.2 PROGRAMME D'ACTION - PRISE EN CHARGE

Dans le cadre de cette étude observationnelle, seul le protocole relatif à la tension nerveuse sera appliqué. Ce dernier repose sur l'utilisation des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, conformément à la méthode d'Elisabeth BRETON.

Toutes les séances ont été réalisées à mon domicile, à raison de :

5 séances de techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaires :

- 9 novembre 2024
- 18 novembre 2024
- 26 novembre 2024
- 20 décembre 2024
- 13 janvier 2025

Indication pour MM est de :

- Diminuer la tension nerveuse, l'anxiété
- Améliorer la qualité du sommeil
- Réduire la fatigue mentale
- Améliorer la qualité de vie de manière générale

Les 3 premières séances ont été réalisées à une semaine d'intervalle et les 2 dernières séances, ont été réalisées quant à elles avec quinze jours d'intervalle.

3 - : SEANCES

- **PREMIERE SEANCE : 9 novembre 2024**
- Protocole : Technique réflexes de relaxation et de stimulation plantaire (méthode Elisabeth BRETON)

Je reçois, MM à mon domicile. Elle arrive au rendez-vous avec l'air plutôt détendue et curieuse d'expérimenter les bienfaits des techniques réflexes de stimulations malgré le fait qu'elle n'aime pas particulièrement qu'on lui touche les pieds.

Nous procédons à un premier bilan afin, d'identifier quels sont ses besoins.

Elle me fait part des éléments exposés ci-dessus dans la partie dédiée à la présentation.

Je vérifie avec MM qu'elle ne présente aucune contre-indication à la pratique des techniques réflexes de stimulations plantaire.

Avant de la laisser s'installer pour débiter la séance, je lui demande de compléter les différentes échelles susmentionnées.

Puis je lui présente le déroulement de la séance.

AVANT LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 7 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 52 (Degré moyen d'anxiété)

APRES LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 3 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 39 (Degré moyen d'anxiété)

Pendant la séance, MM se montre très tendue, et les tensions sont particulièrement visibles sur la voûte plantaire de ses pieds. Elle garde les yeux ouverts tout au long de la séance.

À la fin de la séance, elle me signale avoir ressenti une détente au niveau de sa mâchoire. Elle ajoute qu'elle a failli s'endormir, baille et semble satisfaite de la séance.

- **DEUXIEME SEANCE : 18 novembre 2024.**
- Protocole : Technique réflexes de relaxation et de stimulation plantaire (méthode Elisabeth BRETON)

Nous faisons le point sur la séance précédente. Elle m'indique avoir très bien dormie le soir même de la séance avec une nuit complète. Ce qui ne lui était pas arrivée depuis longtemps. Elle m'indique ne rien avoir d'autre en particulier à me signaler.

AVANT LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 6 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 45 (Degré moyen d'anxiété)
- ✓ Questionnaire HAD : Echelle d'anxiété et de dépression : A : 11 – D : 14

APRES LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 3 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 34 (Degré moyen d'anxiété)

Dès les premières minutes du protocole de techniques réflexes de stimulation plantaire, MM ferme les yeux. Au début de la séance, ses pieds sont froids, mais ils se réchauffent rapidement. Les tensions dans ses pieds sont moins présentes que lors de la première séance. MM s'endort pendant la séance, ce qui se traduit par de petits soubresauts pendant le massage.

À la fin de la séance, MM baille, prend son temps pour ouvrir les yeux et se lever tranquillement. Elle me fait savoir qu'elle a eu moins de pensées intrusives pendant le massage. Elle ajoute également qu'elle a pris plus de plaisir à recevoir le massage que lors de la première séance.

- **TROISIEME SEANCE : 26 novembre 2024**
- Protocole : Technique réflexes de relaxation et de stimulations plantaire (méthode Elisabeth BRETON)

MM m'indique avoir rencontré plusieurs contrariétés récemment. Un souvenir douloureux a resurgi au cours des 2-3 derniers jours, ce qui a entraîné des difficultés pour s'endormir et une colère

importante. Elle exprime une rage intérieure qu'elle a du mal à maîtriser, en plus d'une grande fatigue.

MM se sent en période de stagnation dans sa vie et éprouve de plus en plus de difficultés à supporter l'isolement. Cependant, elle éprouve une appréhension croissante à l'idée de fréquenter des endroits bondés, de peur que cela ne la coupe "du monde".

Toutefois, elle remarque des bénéfices persistants de la dernière séance, qu'elle a ressentis plusieurs jours après. Elle a trouvé plus de détente et un certain apaisement. Le fait de bénéficier des techniques de stimulation réflexe lui a permis de prendre conscience de l'importance de prendre soin d'elle.

AVANT LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 7 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 49 (Degré moyen d'anxiété)
- ✓ Questionnaire HAD : Echelle d'anxiété et de dépression : A : 7 – D : 12

APRES LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 3 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 34 (Degré moyen d'anxiété)

MM s'installe sur la table de massage et se sent immédiatement détendue. Elle ferme les yeux dès le début.

Les tensions au niveau de la voûte plantaire sont quasiment inexistantes. Ses pieds sont souples et complètement relâchés.

À la fin de la séance, elle me confie avoir vraiment profité de la séance, bien que des pensées parasites soient apparues par moments. Cependant, elle a réussi à les écarter rapidement et à se détendre presque instantanément. Elle mentionne aussi avoir ressenti davantage pendant cette séance que lors des précédentes.

- **QUATRIEME SEANCE : 20 décembre 2024**
- Protocole : Technique de stimulations réflexes plantaire (méthode Elisabeth BRETON)

Cette séance se déroule avec un intervalle de 15 jours, contrairement aux autres séances qui avaient lieu avec seulement une semaine d'intervalle. Ce décalage est principalement dû à ses vacances prévues pendant cette période.

Avant de commencer la séance, elle m'indique avoir vraiment profité de son séjour. Elle a eu très peu de pensées parasites et a réussi à se détacher du travail, ce qu'elle n'aurait pas cru possible. Elle se sent plus sereine et son état d'esprit est nettement meilleur.

Elle ressent que les séances lui apportent des bénéfices notables de manière générale et se surprend même à attendre les séances avec impatience.

AVANT LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 2 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 43 (Degré moyen d'anxiété)
- ✓ Questionnaire HAD : Echelle d'anxiété et de dépression : A : 8 – D : 10

APRES LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 1 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 31 (Degré moyen d'anxiété)

MM a eu plus de difficultés à lâcher prise lors de cette séance par rapport aux précédentes. Ses pieds étaient un peu plus tendus que lors des séances précédentes, bien qu'ils le soient beaucoup moins qu'au début du suivi.

À la fin de la séance, MM me confie avoir eu du mal à faire le tri dans ses pensées. Cependant, elle est très satisfaite de la séance, se sent réellement apaisée et prend conscience des bienfaits qu'elle en a retirés.

Elle note qu'elle a ressenti davantage de sensations pendant cette séance et prend de plus en plus conscience de l'importance de prendre soin d'elle. Elle m'indique également qu'elle est retournée consulter l'ostéopathe, qui lui a suggéré de se faire accompagner par des techniques EMDR. Il lui a recommandé une psychologue spécialisée dans ce type d'accompagnement.

- **CINQUIEME SEANCE : 13 janvier 2025.**
- Protocole : Technique de stimulations réflexes plantaire méthode Elisabeth BRETON

Elle parvient désormais à se coucher plus tôt, et son sommeil s'est nettement amélioré. Elle a de moins en moins de pensées parasites et se trouve dans un état de bien-être, se sentant réellement apaisée. Elle constate que son état est plutôt stable, qu'elle est moins fatiguée et moins irritée lorsqu'on lui fait des remarques au travail. Elle réussit désormais à prendre davantage de recul. Elle m'a également confié avoir assisté à son entretien annuel d'évaluation avec sa responsable et avoir pu lui exprimer des insatisfactions, ce qu'elle n'aurait jamais cru possible auparavant. De plus, on lui a demandé de former des managers à un logiciel spécifique à son travail. Elle a su prendre sur elle pour faire cette présentation, ce qui lui a permis de gagner un peu de confiance en elle. Elle se sent fière d'elle, un sentiment qu'elle n'avait pas éprouvé depuis longtemps.

MM se sentait impatiente de recevoir sa séance de technique réflexes de stimulation plantaire.

AVANT LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 4 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 40 (Degré moyen d'anxiété)
- ✓ Degré d'exposition au Burnout : 4,5/10
- ✓ Questionnaire HAD : Echelle d'anxiété et de dépression : A : 8 – D : 7

APRES LA SEANCE :

- ✓ Tableau de satisfaction : niveau de tension : 1,5 (sur 10)
- ✓ Echelle STAI Forme Y-A Etat : résultat 32 (Degré moyen d'anxiété)

MM s'installe et s'assoupit très rapidement. Les voûtes plantaires de MM sont très souples, et ses pieds sont chauds. Elle pense avoir bien relâché la pression.

Elle me dit qu'elle est ravie d'avoir participé à cette étude, car elle avait de nombreux a priori sur les massages des pieds, mais qu'au final, elle a beaucoup apprécié.

Elle exprime même une légère déception que le protocole touche à sa fin. Elle me confie souhaiter pouvoir continuer à bénéficier de soins bien-être pour ses pieds et envisage aussi d'essayer la relaxation crânio-faciale.

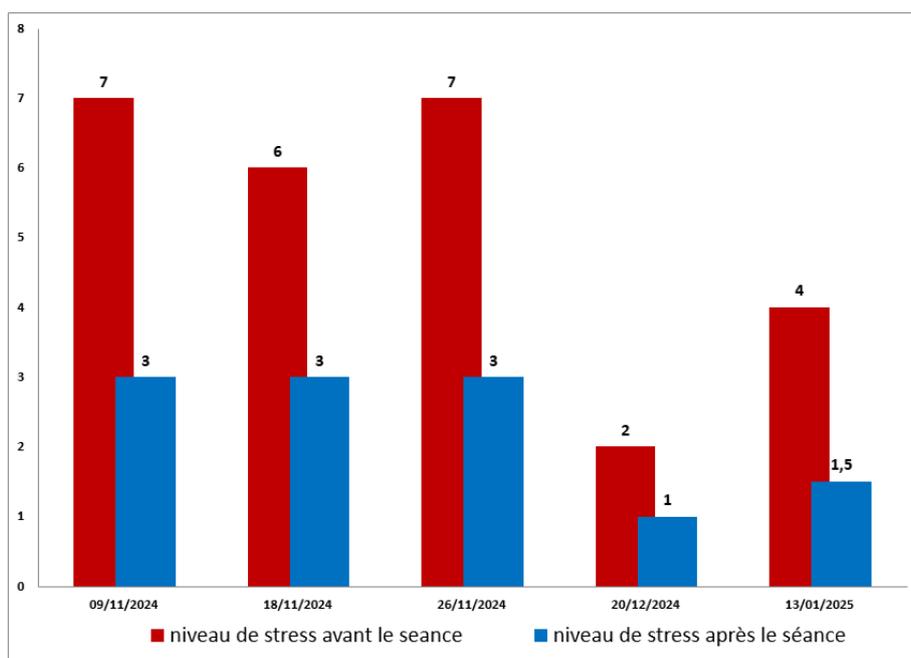
3 - RESULTATS :

Au fil des séances, MM a pu constater une amélioration de son bien-être général, tant sur le plan physique que mental. Bien qu'elle ait commencé l'étude avec quelques appréhensions, notamment vis-à-vis des massages des pieds, elle a rapidement apprécié les bienfaits des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire. Son sommeil s'est amélioré, ses pensées parasites se sont réduites et elle a gagné en sérénité et en confiance en elle, comme en témoignent ses réussites professionnelles récentes. MM a également exprimé son souhait de continuer à bénéficier de soins similaires et d'explorer d'autres techniques de relaxation, témoignant ainsi de l'impact positif de ces séances sur sa qualité de vie. Cette expérience souligne l'importance d'outils de relaxation simples mais efficaces pour gérer le stress et améliorer l'état général, tout en soulignant le rôle crucial de l'écoute et du suivi personnalisé dans le processus de bien-être.

Sujet : MM (26 ans, sexe F) - protocole Tension nerveuse - Techniques réflexes de stimulations (Méthode Elisabeth BRETON)

TABLEAU DE SATISFACTION

	date	niveau de stress avant le séance	niveau de stress après le séance
1ère séance	09/11/2024	7	3
2ème séance	18/11/2024	6	3
3ème séance	26/11/2024	7	3
4ème séance	20/12/2024	2	1
5ème séance	13/01/2025	4	1,5

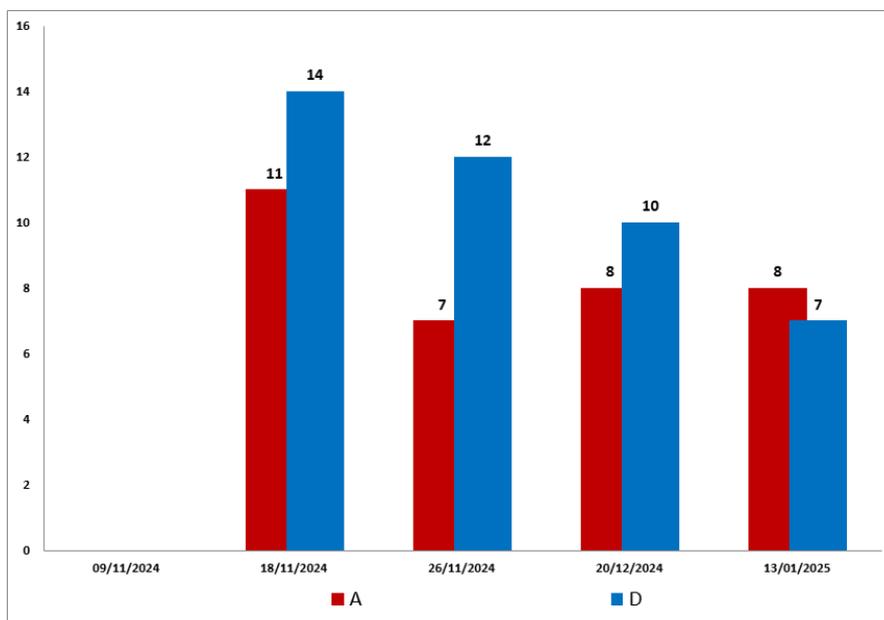


- Les données recueillies lors des différentes séances montrent une nette diminution du niveau de stress chez MM au fil du temps. Lors de la première séance, le niveau de stress avant la séance était de 7 (sur 10), ce qui est relativement élevé.
- lors de la **5e séance** (13/01/2025), bien que le niveau de stress avant la séance ait légèrement augmenté à 4 (sur 10), il reste néanmoins faible comparé aux premières séances.

L'analyse montre que les techniques réflexes de stimulation plantaire utilisées dans le cadre du protocole semblent être efficaces pour réduire le stress de MM. Les résultats sont constants tout au long des séances, avec une diminution progressive du niveau de stress avant et après chaque session. Cela suggère que le protocole a eu un impact positif sur la gestion du stress de MM, lui permettant de se sentir de plus en plus apaisée au fil des séances.

**Sujet : MM (26 ans, sexe F) - protocole Tension nerveuse -
Techniques réflexes de stimulations (Méthode Elisabeth BRETON)
QUESTIONNAIRE HAD**

	date	A	D
1ère séance	09/11/2024		
2ème séance	18/11/2024	11	14
3ème séance	26/11/2024	7	12
4ème séance	20/12/2024	8	10
5ème séance	13/01/2025	8	7



Le questionnaire HAD mesure l'anxiété (A) et la dépression (D) de MM à différentes dates, en fournissant une évaluation de l'évolution de ces deux aspects au fil des séances.

Lors de la première évaluation réalisée lors de la seconde séance, MM présente un score relativement élevé dans les deux domaines, particulièrement pour la dépression. Cela reflète une situation de stress et d'anxiété marquée, ce qui était attendu au début du suivi au vue de ce qui nous avait été dit au début de l'accompagnement.

- **18/11/2024 :**
 - Anxiété (A) : 11
 - Dépression (D) : 14

Une légère amélioration est observée dans les deux catégories. La réduction de l'anxiété et de la dépression montre une réponse positive, bien que les scores restent relativement élevés.

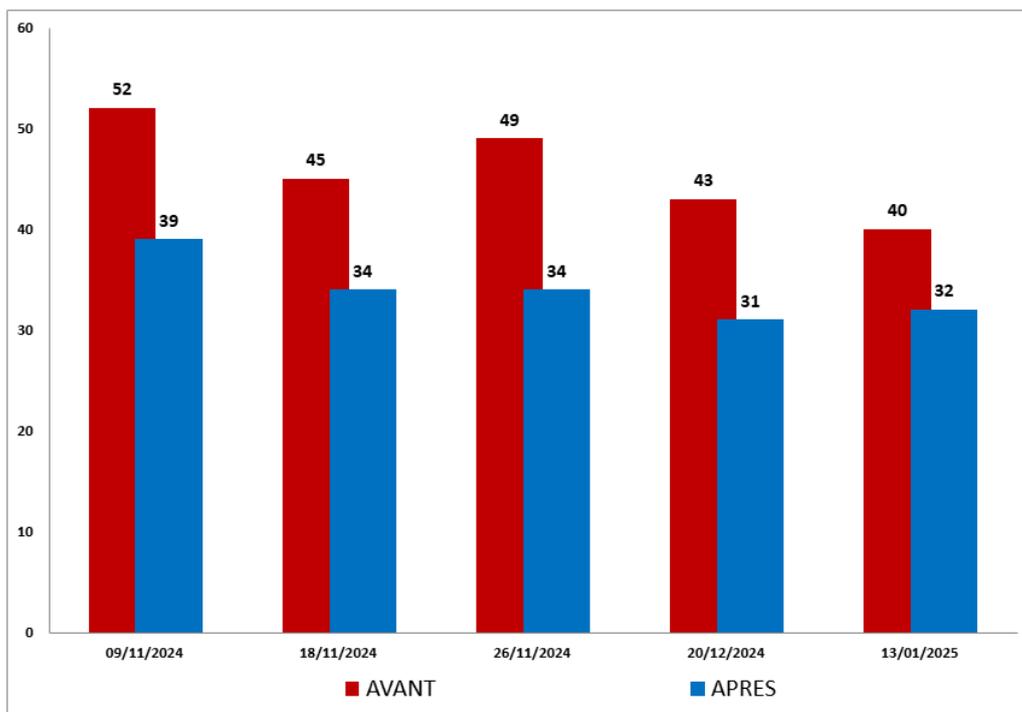
- **13/01/2025 :**
 - Anxiété (A) : 8
 - Dépression (D) : 7

Les scores montrent une réduction continue de la dépression, atteignant un niveau proche du seuil normal. L'anxiété a également diminué, bien que de manière plus modérée. Ces résultats montrent un progrès notable, avec une gestion plus efficace de l'anxiété et de la dépression de MM.

**Sujet : MM (26 ans, sexe F) - protocole Tension nerveuse -
Techniques réflexes de stimulations (Méthode Elisabeth BRETON)**

ECHELLE STAI Y-A

	date	AVANT	APRES
1ère séance	09/11/2024	52	39
2ème séance	18/11/2024	45	34
3ème séance	26/11/2024	49	34
4ème séance	20/12/2024	43	31
5ème séance	13/01/2025	40	32



L'échelle STAI Y-A mesure deux types d'anxiété chez une personne : l'anxiété d'état (l'anxiété actuelle, fluctuante) et l'anxiété de trait (l'anxiété généralement ressentie). Les résultats de MM sont présentés avant et après chaque séance.

09/11/2024 :

- **Avant la séance** : 52
- **Après la séance** : 39

Lors de la première séance, MM présente un score assez élevé avant la séance, ce qui indique un niveau d'anxiété notable. Après la séance, le score diminue à 39, montrant une réduction de l'anxiété immédiate.

13/01/2025 :

- **Avant la séance** : 40
- **Après la séance** : 32

Les résultats obtenus avec l'échelle STAI Y-A montrent une amélioration constante de la gestion de l'anxiété de MM. Le score avant chaque séance est globalement en baisse, indiquant une réduction progressive de l'anxiété d'état au fil du temps. Bien que des fluctuations légères existent, les résultats "après" les séances montrent une réduction significative et stable de l'anxiété, ce qui témoigne de l'efficacité des techniques réflexes de stimulation plantaire dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Conclusion des résultats obtenus

L'ensemble des résultats obtenus à travers les différentes échelles utilisées (niveau de stress, questionnaire HAD, échelle STAI Y-A) et les observations des séances de relaxation et de stimulation plantaire, montrent une amélioration significative et progressive de l'état général de MM.

1. **Diminution du stress** : Les résultats du **tableau de satisfaction** et de l'échelle **STAI Y-A** montrent une nette réduction du stress et de l'anxiété au fil des séances. Le niveau de stress avant les séances a diminué de manière constante, passant de 7 à 4, et les scores de l'échelle STAI Y-A ont suivi une tendance similaire, montrant une diminution notable de l'anxiété d'état à chaque séance.
2. **Réduction de l'anxiété et de la dépression** : Les résultats du **questionnaire HAD** révèlent également des améliorations dans la gestion de l'anxiété et de la dépression, bien que la réduction de l'anxiété ait été plus marquée que celle de la dépression. MM a montré des signes de réduction de l'anxiété (diminution des scores) et une stabilisation de son état général, ce qui reflète un effet positif des séances sur son bien-être émotionnel.
3. **Observations comportementales** : Lors des séances, MM a progressivement montré une plus grande capacité à se détendre et à lâcher prise. Ses tensions au niveau des pieds ont diminué, indiquant une meilleure gestion du stress et des émotions. Elle a également fait preuve de plus de sérénité et de confiance en elle, ce qui est manifeste dans ses interactions professionnelles et personnelles.
4. **Évaluation globale** : MM a exprimé une satisfaction générale concernant l'efficacité du protocole, indiquant qu'elle se sentait plus apaisée, moins fatiguée et plus en contrôle de ses émotions. Son enthousiasme pour les séances et son désir de continuer à bénéficier de soins supplémentaires témoignent de l'impact positif de la méthode.

4 - CONCLUSION GENERALE :

Les résultats des différentes échelles mises en place lors de l'accompagnement de MM via le protocole "tension nerveuse" par les techniques réflexes de stimulation (Méthode Elisabeth BRETON), montrent une amélioration notable de son bien-être avec notamment une réduction de son stress et de son anxiété, une amélioration de son sommeil et une gestion plus stable de ses émotions.

Cependant, il serait simpliste de penser que ce seul accompagnement a pu nous permettre d'obtenir de tels résultats. En effet, l'approche par l'intermédiaire des techniques réflexes de stimulations ne peut être vue comme une solution unique, mais plutôt comme une composante d'une prise en charge plus large qui inclut, notamment dans le cas de MM, un accompagnement par un psychiatre et des traitements médicamenteux, mais aussi un suivi avec un ostéopathe.

Ces résultats confirment néanmoins que l'approche via les techniques réflexes de stimulation peut constituer un outil précieux dans la gestion du stress et de l'anxiété, contribuant ainsi à améliorer la qualité de vie. Cependant, malgré les effets bénéfiques observés, certaines limites de ce type d'accompagnement méritent d'être soulignées :

- **Dépendance au suivi constant** : Le bénéfice observé de la méthode semble être étroitement lié à la régularité des séances. Une interruption des séances ou une fréquence insuffisante pourrait limiter les effets positifs.
- **Efficacité à court terme** : Comme pour toute technique de relaxation, les effets sur la gestion du stress peuvent être temporaires si des stratégies d'autogestion ou des changements plus profonds ne sont pas mis en place en parallèle. Certaines personnes peuvent ressentir un soulagement immédiat, et d'autres auront besoin plus de temps.

Il est donc raisonnable de conclure que c'est l'association des différentes prises en charge (médicales, paramédicales, et pratique bien-être) qui ont contribué à l'amélioration de la qualité de vie de MM.

Je tiens à remercier MM de m'avoir autorisé à diffuser l'ensemble des résultats obtenus dans le cadre de cette étude observationnelle.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

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