



I – Introduction

Le stress est une réaction d'adaptation physiologique, physique et psychologique du corps. L'état de stress est passager et un retour à la normalité est naturel en laissant le temps au système nerveux périphérique de réguler les glandes sécrétant les hormones du stress.

Si le stress est chronique, le système nerveux est en alerte en permanence. Par

le fait de cette réaction, les systèmes se fatiguent et ne sont plus dans une performance optimum : affaiblissement des systèmes cardio-vasculaire, immunitaire et hormonal.

La chronicité du stress chez un individu peut entraîner des perturbations d'ordre physique, psychologique ou physiologique. C'est la cause initiale de nombreux maux et maladies actuelles.

Les troubles du sommeil, type insomnie, sont assez répandus dans notre société actuelle.

Un professionnel de la gestion du stress est pleinement à sa place pour prendre en charge les personnes souffrant de ces troubles du sommeil. Il peut proposer des outils d'évaluation du stress fréquemment à l'origine de cette perturbation des cycles du sommeil et des techniques de relaxation et de réflexologie.

Le principe de la réflexologie est de recréer un équilibre, homéostasie, des systèmes pour relancer le potentiel vital de l'individu en stimulant les zones, points réflexes correspondant aux parties, organes et glandes du corps. Le praticien est en mesure de proposer un protocole spécifique en réflexologie pour apporter une aide à un retour naturel des cycles du sommeil.

II – Les troubles du sommeil



Les troubles du sommeil sont causés par diverses raisons : stress émotionnel, changement de l'environnement du sommeil ou évènement important de vie. Les causes peuvent également être d'origine plus vastes, repas trop copieux, apport important de caféine, d'alcool, drogues ou prises de médicaments. Des troubles du sommeil sont également observés dans des affections mentales et neurologiques (dépression, migraine chronique, syndrome Gilles de la Tourette, maladie de Parkinson...) et certaines maladies (asthme, RGO).

La personne que je vais suivre, d'après son anamnèse et son historique, souffre d'insomnies chroniques d'origine extrinsèque (à la suite d'un évènement important) : il existe une augmentation du temps d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents et des réveils matinaux précoces.

Les individus souffrant d'insomnies sont en sur-stimulation du système nerveux sympathique (trop d'influx nerveux, trop de stimuli, trop de sécrétion d'hormones du stress).

III – Le protocole appliqué

Le protocole réflexologique utilisé selon la méthode d'Elisabeth Breton débutera par des manœuvres de relaxation plantaire afin d'apporter une détente physique, musculo-squelettique, et cérébrale en vue de générer une meilleure réceptivité aux stimula-

tions sur les zones et les points réflexes correspondant aux parties du corps, organes et glandes « à traiter ».

Des stimulations sur le système neuroendocrinien vont être exercées pour libérer de la mélatonine, l'hormone du sommeil synthétisée la nuit.

Les zones réflexes correspondant au SN (glande pinéale / épiphyse) et aux organes de la digestion seront excitées afin de réguler la sérotonine, neurotransmetteur présent dans le SN central et dans les plexus intramuraux du tube digestif. Cette hormone avec la mélatonine jouent un rôle majeur des rythmes veille/sommeil.

IV – Présentation du sujet

MJP est une femme de 51 ans. Elle occupe un poste de secrétaire, assistante polyvalente.

Elle a quelques antécédents médicaux : en 2014 elle a une pancréatite aiguë. Elle a souffert d'un kyste de l'ovaire gauche et à la poitrine. Entre mai et septembre 2016, elle n'a pas eu de règles et a été victime d'une forte hémorragie en décembre 2016. Des polypes à l'utérus ont été découverts à cette période, la prise de contraception a été arrêtée. Des analyses avaient démontré uniquement une baisse de fer dans le sang.

Elle ne prend aucun traitement médicamenteux lorsque je la vois lors de la 1ère séance.

Elle a fait appel à un praticien professionnel de la gestion du stress car elle ne sait pas gérer ses états de stress (rougeur par plaquettes sur la poitrine, dans le cou et visage : bouffées de chaleur). Elle se plaint d'avoir très mal au dos, tensions cervicales, trapèzes, épaules et de dormir mal et peu. Elle se trouve également en permanence à fleur de peau et irritable. Son image de soi est difficile, elle enchaîne les régimes et ne parvient pas à maigrir.

Sa mère est décédée quelques années auparavant et son départ a été très difficile à accepter. De plus elle a changé d'employeur, ce trouble de l'insomnie a débuté à cette période compliquée professionnellement. Et aujourd'hui malgré le retour d'une stabilité et d'une sérénité professionnelle et personnelle, les habitudes de sommeil enregistrées par son métabolisme l'empêchent de retrouver des cycles nocturnes réparateurs.

V – Les séances

V 1 – Le cadre

Les séances ont lieu chez elle toujours en début d'après-midi, après la sortie de son travail. Elle est installée dans une pièce à l'éclairage naturellement tamisé où il n'y a pas de passage. Aucun stimuli superficiel n'est présent, pas de musique, pas d'huile odorante.

V 2 – Les observations

Avant de débuter le protocole «Troubles mineurs du sommeil», MJP a reçu 4 séances de relaxation et réflexologie personnalisées selon son état au moment T de la prise en charge et ses besoins exprimés vis-à-vis des douleurs dorsales.

Après avoir effectué quelques séances dans ce mode d'accompagnement, une évidence lui est apparue : le manque de sommeil, les insomnies lui « gâchent la vie », elle appréhende le moment du coucher comme un fléau quotidien.

Elle se couche très tard car elle n'est pas fatiguée et se réveille plusieurs fois par nuit, jusque 5 fois selon les nuits. Lors de ses réveils nocturnes elle éprouve une grande difficulté à se rendormir. Certaines nuits elle ne dort que 3h voire pas du tout. Le réveil matinal est éprouvant car difficile, à cause du sommeil non réparateur, elle se sent plus fatiguée qu'au moment du coucher et se voit épuisée dans la journée. De ce fait, ses journées de travail lui paraissent interminables et certains de ses collègues lui sont insupportables. Elle désire retrouver un sommeil plus réparateur, être naturellement fatiguée en fin de journée et non subir une fatigue nerveuse.

Après les 4 soins personnalisés reçus avec un intervalle de 4 semaines entre chaque séance, elle arrive déjà à percevoir des changements : elle s'énerve moins, prend les choses, les événements avec plus de légèreté et les tâches à réaliser dans son travail l'agacent beaucoup moins.

Le protocole « Troubles du sommeil » s'effectue sur 5 semaines, 1 séance protocolaire par semaine, avec une autoévaluation de son niveau de stress-tension avant et après chaque soin et le tableau STAY-I à remplir à la 1ère et 5ème séance. Un bilan de son état et de son évolution est aussi fait à chaque séance.

1ère séance

Lors de la séance MJP ressent des douleurs sur les bords externes et internes du pied travaillés en technique réflexe périosté. A la fin du soin MJP est très fatiguée et a une envie irrésistible de dormir immédiatement. Elle se sent bien, détendue, calme.

2ème séance

Le bilan de la semaine passée, avant de débiter le soin protocolaire, indique que MJP a très bien dormi la première nuit après la séance de réflexologie. Les nuits suivantes de la semaine ont été difficiles, toujours causées par ses endormissements très longs et ses nuits courtes avec des réveils nocturnes fréquents. Le relâchement cérébral fût compliqué lors de cette séance. Elle ne trouve pas qu'elle ait profité des bienfaits du moment car elle a énormément pensé à son quotidien et à son angoisse de passer encore des nuits tumultueuses.

3ème séance

Pendant la semaine écoulée, la personne a été moins tourmentée par des pensées négatives. Elle éprouve moins de problèmes à s'endormir et n'appréhende plus l'heure du coucher comme un supplice.

Cette semaine MJP a effectué deux examens médicaux (programmés avant le début du protocole de réflexologie : échographie des ovaires et un IRM du dos) qui ont révélés un kyste à l'ovaire droit (5x3cm) et une dégradation du soma (corps vertébral qui est antérieur. C'est un élément statique sustentateur, il est massif pour permettre de supporter une grande partie du poids.)

Elle débute un traitement pour diminuer la taille du kyste – LURETAN – progestatif de synthèse. Celui sera pris en continu sur une période de 2 mois et un contrôle est prévu à la fin du traitement. Malgré les résultats de ces examens, MJP est positive, elle prend les choses du bon côté et va avancer au jour le jour par rapport à ces problèmes médicaux.

La séance du jour lui a permis de se détendre complètement, elle a senti des prémices d'endormissement sur la table de soin. Des tensions étaient détectables sur le fascia des pieds et ont été dissipées dès la 1ère manœuvre de relaxation.

4ème séance

La semaine a été éprouvante émotionnellement car sa famille a appris une mauvaise nouvelle.

Les cycles du sommeil commencent à être plus réparateurs. L'endormissement se fait de plus en plus rapidement. Il y a encore quelques réveils nocturnes mais c'est moins contraignant car le sujet se rendort rapidement. Elle n'a plus de tensions musculaires au niveau des trapèzes.

Pendant la séance, le sujet s'est endormi. Elle arrive à « lâcher prise » et ne penser à rien, juste profiter de l'instant de détente reçu. Elle se dit reposée après le soin.

5ème séance

Après 5 semaines de soin réflexologique, MJP a les traits du visage moins tirés. Elle est plus reposée physiquement, elle est plus

sereine et a un discernement plus juste sur les événements de son quotidien.

Son sommeil est plus profond donc plus réparateur. Mais les cycles du sommeil de la semaine ont été plus courts que les précédents. Le traitement en cours « Luretan » a pour effet indésirable de provoquer des insomnies.

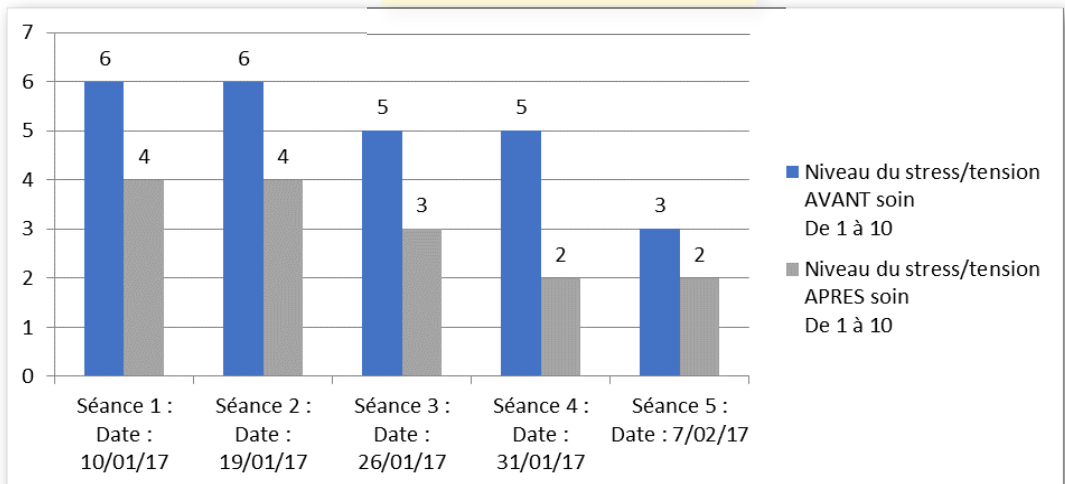
Un suivi de ce protocole est conseillé toutes les 3 semaines afin de consolider les informations des zones excitées pour retrouver un équilibre naturel des cycles veille/sommeil.

3 semaines après la fin des séances protocolaires dans le cadre de l'étude des bienfaits de la réflexologie dans les troubles du sommeil, MJP dort de mieux en mieux. Elle s'endort facilement et passe de plus en plus de nuits complètes sans réveil nocturne. Lors du coucher, les pensées envahissantes connues auparavant se dissipent de jour en jour. Elle reste malgré tout parfois un peu fatiguée le matin.

La régularité des soins protocolaires permet, 6 semaines après, de profiter d'un sommeil sans interruption et plus réparateur. Un changement des habitudes se met en place naturellement et sans contraintes (elle se couche lorsqu'elle est fatiguée.). De plus, le dernier examen gynécologique ne révèle plus de trace de kyste sur l'ovaire droit, donc le traitement est arrêté sur certaines périodes du cycle menstruel.

VI – Le suivi d'évaluation

VI 1 – Autoévaluation du stress



VI 2 – Evaluation STAY – I

Comparer les tableaux des 1ère et 5ème séances, page suivante, avant et après les séances de réflexologie.

VI 3 – Constat

En prenant en compte les observations des séances sur les 5 semaines, on constate que le sujet est passé par des phases plus ou moins faciles à gérer mais que la finalité est positive par rapport au protocole mis en place. Effectivement MJP a retrouvé des cycles veille / sommeil plus réguliers.

Au vu du tableau d'autoévaluation, il est possible d'observer très nettement que les niveaux de stress et tension ont diminué au fur et à mesure des séances. Il est tout autant mesurable de voir que son niveau de stress avant séance est plus faible de semaine en semaine, c'est-à-dire que la personne vit son quotidien avec beaucoup moins de tensions.

La répétition des soins renforce l'axe de récompense et diminue les sécrétions des hormones du stress qui, ainsi, ne génèrent plus une sur-stimulation du système nerveux, ce qui est essentiel dans les cycles veille / sommeil et les autres systèmes du corps.

De plus les tableaux STAY – I montrent bien significativement un état de plus en plus clair dans le choix des réponses. A la première séance la différence entre avant et après soin était déjà remarquable dans son positionnement par rapport aux questions. Et lors de la 5ème séance, les réponses de l'évaluation d'avant soin correspon-

daient à celles d'après soin de la 1ère fois ce qui démontre un renforcement de son jugement d'appréciation. Les résultats à la fin de la séance prouvent que des soins reçus avec régularité permettent de retrouver un équilibre psychologique et ainsi avoir un meilleur discernement sur les actions demandées.

STAI Forme Y-A ETAT				1ère séance Avant réflexologie			
Initiales : MDP	Sexe : F	Age : 51	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui	
1. Je me sens calme				X			
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					X		
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				X			
4. Je me sens surmené(e)				X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X			
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)						X	
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment					X		
8. Je me sens content(e)					X		
9. Je me sens effrayé(e)			X				
10. Je me sens à mon aise					X		
11. Je sens que j'ai confiance en moi				X			
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable					X		
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X				
14. Je me sens indécis(e)						X	
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)				X			
16. Je suis satisfait(e)					X		
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)					X		
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)			X				
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X		
20. Je me sens de bonne humeur, aimable					X		

STAI Forme Y-A ETAT				1ère séance Après réflexologie			
Initiales : MDP	Sexe : F	Age : 51	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui	
1. Je me sens calme						X	
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					X		
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				X			
4. Je me sens surmené(e)			X				
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau						X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X				
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			X				
8. Je me sens content(e)					X		
9. Je me sens effrayé(e)			X				
10. Je me sens à mon aise						X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi					X		
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X				
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X				
14. Je me sens indécis(e)			X				
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)						X	
16. Je suis satisfait(e)						X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X				
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)			X				
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X		
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X	

STAI Forme Y-A ETAT				5ème séance Avant réflexologie			
Initiales : MDP	Sexe : F	Age : 51	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui	
1. Je me sens calme					X		
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					X		
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)			X				
4. Je me sens surmené(e)			X				
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau					X		
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)					X		
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment					X		
8. Je me sens content(e)						X	
9. Je me sens effrayé(e)			X				
10. Je me sens à mon aise						X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi						X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X				
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X				
14. Je me sens indécis(e)			X				
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)					X		
16. Je suis satisfait(e)					X		
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)					X		
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)			X				
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X		
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X	

STAI Forme Y-A ETAT				5ème séance Après réflexologie			
Initiales : MDP	Sexe : F	Age : 51	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui	
1. Je me sens calme						X	
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté						X	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)			X				
4. Je me sens surmené(e)			X				
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau						X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X				
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			X				
8. Je me sens content(e)						X	
9. Je me sens effrayé(e)			X				
10. Je me sens à mon aise						X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi						X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X				
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			X				
14. Je me sens indécis(e)			X				
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)						X	
16. Je suis satisfait(e)						X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X				
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)			X				
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)					X		
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						X	

NB : Les observations et les réactions relevées sont valables pour le sujet de l'étude et selon la méthode Elisabeth Breton et ne sont pas généralisées pour toutes les approches en réflexologie.

VII – Conclusion

Cette étude dans le cadre de troubles du sommeil démontre les bienfaits des stimulations réflexologiques.

La personne dont le cas a fait l'objet de cette étude souffre de troubles du sommeil : insomnies ; c'est un trouble dit fonctionnel dû au stress. Un protocole spécifique lui a été proposé afin de lui permettre de retrouver des cycles veille – sommeil plus « normaux ». Une base de 5 séances sur le même travail indique relativement bien une évolution positive des symptômes, diminution des tensions, retour des cycles du sommeil plus long et réparateur.

En conclusion, dans ce cas, on peut dire qu'une régularité et une répétition des séances de réflexologie permettent une diminution des désagréments engendrés par le stress et une amélioration de la qualité de vie en diminuant l'axe de vigilance (axe du stress) et en développant l'axe de récompense.

Il est ainsi possible de penser que l'action menée pour ce trouble peut être mise en place pour atténuer d'autres troubles fonctionnels en pratiquant des protocoles spécifiques selon l'origine physiologique du ou des systèmes liés au fonctionnement des symptômes.

La faiblesse de cette étude observationnelle est le sujet unique. Il serait alors intéressant de regrouper les études en réflexologie selon la méthode E.Breton sur les troubles du sommeil afin de faire une synthèse des résultats obtenus et ainsi mettre en avant la force avec différents sujets receveurs du même protocole.

Alexandra Lemerrier
Relaxologue titre RNCP

Relaxologue - Professionnelle de la gestion du stress
07 69 14 06 14

mail : lesmainsdelareflexo@gmail.com
<https://www.lesmainsdelareflexologie.fr>

47 rue de Paris, 57100 Thionville
11 rue des Tilleuls, 54960 Mercy Le Bas



Alexandra Lemerrier

RELAXOLOGUE, RÉFLEXOLOGUE.
Professionnelle de la gestion du stress