

Apport de l'Acupression Auriculaire dans les troubles d'anxiété

chez des personnes ayant un déficit psychique, dans le cadre d'un ESAT

Angélique Toullec

Réflexologue Titre RNCP – www.activ-at.fr

Introduction

L'acupression auriculaire, méthode développée par le Dr Yves Rouxeville est issue de l'Auriculothérapie (Paul Nogier, 1951). L'efficacité de l'Auriculothérapie sur le stress, l'anxiété et les troubles associés ne sont plus à démontrer. L'effet expliqué de l'acupression auriculaire : L'innervation sensitive du pavillon auriculaire est liée pour les deux tiers au tronc cérébral (nerf V3, Σ) et VII et X ($p\Sigma$) ; pour un tiers aux nerfs cervicaux (C1-C2-C3, Σ).

Objectifs

L'objectif de l'étude observationnelle en acupression auriculaire (AA) est de démontrer l'intérêt de cette méthode non invasive et ses effets dans l'anxiété chez des personnes ayant un déficit psychique avéré.

Matériel et méthodes

Sujets :

4 volontaires (H/F) avec déficit psychique, de 35 à 60 ans travaillant en Etablissement et Services d'Aide par le Travail (ESAT)

Outils d'évaluation :

- Autoévaluation du niveau de stress par une échelle analogique EVA de 0 à 10 (0 absence d'anxiété, 10 anxiété maximale)
- Recueil oral de l'impression des participants à l'étude et de l'équipe encadrante sur leur état entre chaque séance

Matériel : Bâtonnet de verre Sedatelec® (dispositif médical reconnu CE)

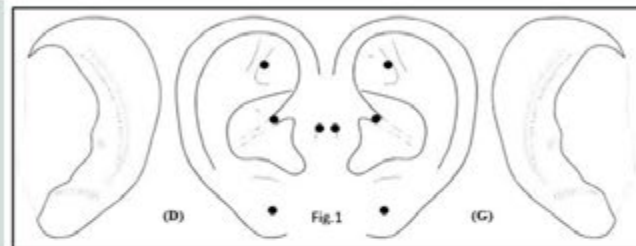
Méthode utilisée : Les stimulations recommandées sont une pression adaptée, sur une durée suffisante, et pouvant être complétée (ou remplacée) par une stimulation externe (électrique transdermique, infrarouge, magnétique ou chromatique).

Protocole :

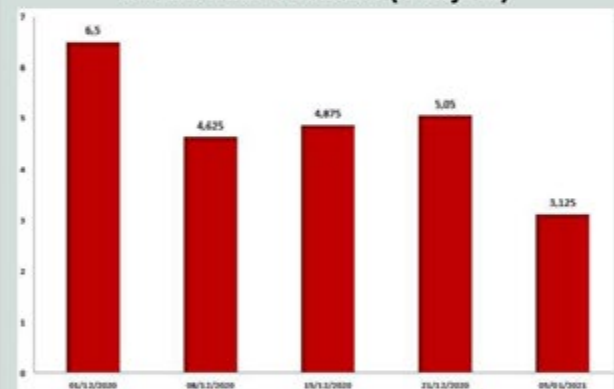
- 4 points recommandés dans l'anxiété (fig.1) : Point zéro, zéro prime, Shen Men, point maître sensoriel
- Pression pendant le temps conseillé sur chaque point retrouvé, à chaque oreille

Séances :

- Nombre de séances : 5
- Fréquence des séances : 1 par semaine pendant 4 semaines, la 5^e deux semaines après



Résultats moyens observés sur le niveau de stress avant séance (4 sujets)



Résultats quantitatifs :

- Les résultats observés démontrent une baisse de 50% du niveau de stress et d'anxiété entre la 1^e et la 5^e séance.

Résultats qualitatifs :

- Les participants à l'étude disent avoir des améliorations dans leur qualité de vie au quotidien : meilleur contrôle de leurs émotions, prise de recul, moins de crispations.
- Les encadrants ont observé une nette amélioration de l'état de tension nerveuse chez les participants aussi bien dans la vie en collectivité qu'à leur poste de travail.

Conclusion

La diminution moyenne du niveau d'anxiété est significative. L'étude démontre également une amélioration sur certains domaines de la qualité de vie pour chacun des sujets.

Points faibles : L'étude est effectuée sur un petit nombre de cas. Du fait de leurs antécédents, les sujets peuvent avoir des réactions après séance très variées : importance de la mise en confiance et de l'accompagnement. Comme toute intervention non médicamenteuse (INM) : les bénéfices peuvent être liés à la technique, à la prise en charge, au praticien ou à tous ces facteurs réunis.

Les résultats de l'étude observationnelle sont encourageants, celle-ci devra être confirmée par un nombre plus important de participants pour en apprécier des résultats à plus grande échelle.

NB : L'ESAT est une structure permettant aux personnes en situation de handicap d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif dans un milieu protégé. Cette structure accueille des personnes qui n'ont pas acquis assez d'autonomie pour travailler en milieu ordinaire ou en entreprise adaptée à leurs besoins. (Source : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1654>)

Bibliographie :

- Les clés de l'auriculothérapie. Clinique et Pratique. Rouxeville Y. Satas, Bruxelles (2016)
- Site du GETCOP (Groupe d'Évaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées et des Pratiques Innovantes) : www.getcop.com
- Nos premiers cas en Acupression Auriculaire (AA). (Breton E, Viorney A, Toullec A, Sommacal B, Steinmetz R, Lemerrier A). Revue ICAMAR n°25 www.icamar.org (2020)

Acupression Auriculaire : Méthode développée par Dr Yves Rouxeville et enseignée au sein et en collaboration avec le centre de formation Elisabeth Breton.