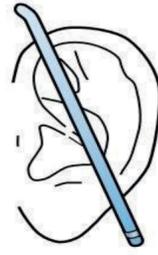


# 1<sup>er</sup> COLLOQUE ACUPRESSION AURICULAIRE® 09 décembre 2023 - PAU



**ACUPRESSION  
AURICULAIRE**  
Intervention Non Médicamenteuse fondée  
sur les Réflexothérapies & l'Auriculothérapie

## L'acupression auriculaire® en cas de troubles d'anxiété et de stress

(Méthode Dr Yves Rouxeville)

### Introduction

L'acupression auriculaire, méthode développée par le professeur Yves Rouxeville est issue de l'auriculothérapie (Paul Nogier 1951). L'efficacité de l'acupression auriculaire s'explique par une forte densité d'innervation et de vascularisation du pavillon de l'oreille. Il est innervé pour un tiers aux nerfs cervicaux (C1-C2-C3--Σ), pour les deux tiers au tronc cérébral (nerf V3,Σ) et VII et X (p Σ). L'acupression auriculaire est efficace et rapide surtout si la localisation des points est précise au millimètre près

### Objectif

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'apport de l'acupression auriculaire sur la diminution du niveau d'anxiété, de stress et des effets délétères sur l'organisme.

### Méthode

**Protocole anxiété**

- 5 points : point Shen Men, point PMS, point merveilleux, point zéro prime, point zéro (figure 1)
- Traitement de chaque point détecté selon le temps recommandé, oreille G puis D

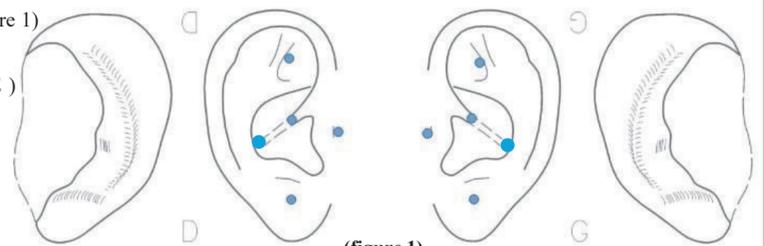
**Matériel** : palpeur à pression bleu 250g, bâtonnets de verre, Premio 20 DT (dispositif médical Sedatelec® norme CE)

**Séances**

- Nombre de séances : 5 séances à une semaine d'intervalle (entre janvier et avril 2023)

### Critères d'évaluation des 5 sujets

- Avoir plus de 18 ans et être volontaire,
- Ne présentant aucune contre-indication médicale,
- Engagement pour la période du suivi protocolaire.



(figure 1)  
Zones auriculaires du protocole  
anxiété/stress

### Outils d'évaluation

Avant et après chaque séance

\*Verbalisation de l'état de la personne et de son ressenti

A la 1<sup>ère</sup> et 5<sup>ème</sup> séance :

\*Mesure de l'exposition au burn-out par l'échelle BMS10

\*Échelle anxiété et dépression HAD (Hospital Anxiety and Depression scale)

\*A la dernière séance questionnaire de fin d'accompagnement

	Cas 1		Cas 2		Cas 3		Cas 4		Cas 5	
	OUI	NON								
1. Ce mode d'accompagnement vous a-t-il été utile ?	•		•		•		•		•	
2. Avez-vous constaté des changements entre la 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> séance ?	•		•		•		•		•	
3. Est ce que vos émotions lors de la 1 <sup>ère</sup> séance ont changé depuis ?	•		•		•		•		•	
4. Est ce que vos pensées ont évolué ?	•		•		•		•		•	
5. Y a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?	•		•		•		•		•	
6. Etes-vous plus positif ?	•		•		•		•		•	
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?	•		•		•		•		•	
8. Vous sentez-vous moins stressé ?	•		•		•		•		•	
9. Avez-vous plus de confiance en vous ?	•		•		•		•		•	
Pourriez-vous évaluer le niveau de stress (échelle de 1 à 10)										
AVANT (l'état au début d'accompagnement)	7		8		7		6		8	
APRES (état actuel)	5		2		5		5		2	
Pourriez-vous évaluer le niveau de douleur (échelle de 1 à 10)										
AVANT (l'état au début d'accompagnement)	8		9		6		8		1	
APRES (état actuel)	5		1		4		7		1	
Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?	•		•		•		•		•	

Sujets	Sexe	Age	Situation	Facteurs	Traitement	Troubles associés
cas 1	F	20 ans	Etudiante	Angoisse pour son avenir, Anxiété sociale, peur de parler à des inconnus	Aucun	Mâchoire crispée, eczéma Douleurs estomac, Attaque de panique
Cas 2	F	47 ans	Nourrice	Sans emploi, stressée par la recherche d'emploi, angoissée par les problèmes de santé de ses parents, conflits avec sa sœur	Antalgiques occasionnel	Aucune envie de faire les choses Sommeil perturbé par des réveils nocturnes. Douleurs musculosquelettiques. Maux de tête
Cas 3	F	37 ans	Pharmacienne	Titulaire d'une officine, stressée suite surcharge de travail post COVID et travaux officine. Maman de 2 enfants en bas âges	Aucun	Douleur épaule, stressée, ne gère pas Les problèmes, les met de côté.
Cas 4	H	51 ans	Conducteur transport en commun	Stressé par la conduite et les clients	Acébutolol Ixprim	Hypertension, douleurs lombaires chroniques
Cas 5	F	31 ans	Préparatrice en pharmacie	Stress au quotidien, appréhension de ne pas réussir ses tâches, devient	Levothyrox 25	

### Résultats

#### Résultats quantitatifs

- Baisse de la manifestation de l'anxiété ainsi que la mesure de la dépression (graphique HAD)
- Globalement le niveau d'exposition au burnout a significativement baissé (graphique échelle BMS 10)
- Le questionnaire de fin d'accompagnement montre que les clients ont noté des effets positifs tout au long des séances.

#### Résultats qualitatifs

Les sujets ont déclaré ressentir une amélioration de leur bien-être avec

- Plus d'entrain
- Meilleure gestion des émotions,
- Amélioration de la qualité du sommeil,
- Prise de recul
- Diminution des tensions et de l'intensité des douleurs

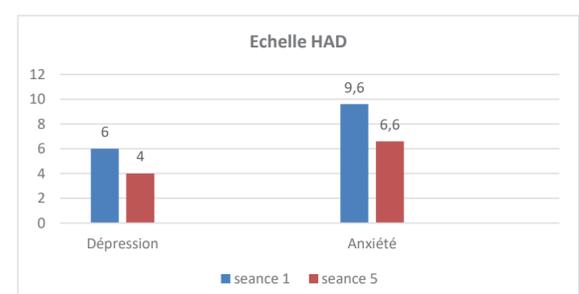
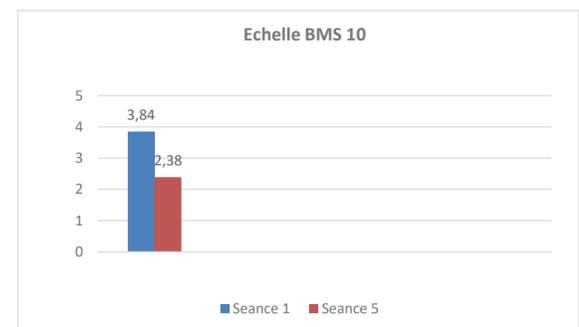
### Conclusion

Au vu des graphiques des échelles BMS 10, échelle HAD et du questionnaire de fin d'accompagnement nous observons que les résultats sont positifs pour ces 5 personnes.

Il semblerait que le protocole Anxiété/Stress proposé par le Dr Rouxeville ait eu des effets bénéfiques sur la gestion du stress et de l'anxiété de chacun avec également une amélioration sur leur qualité de vie.

### Ressources

- Les clés de l'auriculothérapie. Clinique et Pratique. Rouxeville Y. Satas, Bruxelles (2016)
- Revues CALAMARI [www.icamar.org](http://www.icamar.org)
- Le stress, ça vous parle ? d'Elisabeth Breton, Dr Joakim Valéro, Editions Vie, 2021
- site de GETCOP (Groupe d'évaluation des Thérapies complémentaires et des Pratiques innovantes), [www.getcop](http://www.getcop)
- Acupression Auriculaire : Méthode développée par Dr Rouxeville et enseignée au sein et en Collaboration avec le centre de formation Elisabeth Breton : [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)



**Barbara Aubert**  
Réflexologue Titre RNCP  
Membre de l'ARRNCP

[Barbaraubert76.wix.com/reflexobarbara](http://Barbaraubert76.wix.com/reflexobarbara)  
70 impasse balthazar 76750 Bierville  
Tel : 06 86 59 10 77