



## APPORT DE L'ACUPRESSION AURICULAIRE DANS LES TROUBLES DE L'ANXIÉTÉ ET DE L'ANGOISSE

Auteure:



*Sandrine Le Berre*  
Réflexologue RNCP

### Introduction

L'angoisse est une impression d'appréhension, de grande inquiétude, s'accompagnant d'un sentiment d'anxiété et de symptômes physiques. L'anxiété est une réaction normale qui devient une maladie lorsqu'elle survient, alors qu'aucun événement ne la justifie vraiment. Microsystème de l'acupuncture découvert par le Dr Paul Nogier et développé par le Dr Rouxville, l'acupression auriculaire est un accompagnement dans le domaine de la gestion du stress.

### Méthode:

#### SEMAINE 1

Interrogatoire  
Consentement  
Pas de contre-indications  
BMS10  
HAD

#### SEMAINE 2

BMS10  
HAD

#### SEMAINE 3

BMS10  
HAD

#### SEMAINE 4

BMS10  
HAD

#### SEMAINE 5

BMS10  
HAD

Acupression  
Auriculaire

Acupression  
Auriculaire

Acupression  
Auriculaire

Acupression  
Auriculaire

Acupression  
Auriculaire

### Matériel utilisé:

- \* Palpeur bleu, dispositif médical (norme CE)
- \* Bâtonnets de verre, dispositif médical (norme CE)
- \* Premio 20DT Sedatelec

### Outils d'évaluation:

- \* Echelle BMS10
- \* Echelle de dépression HAD

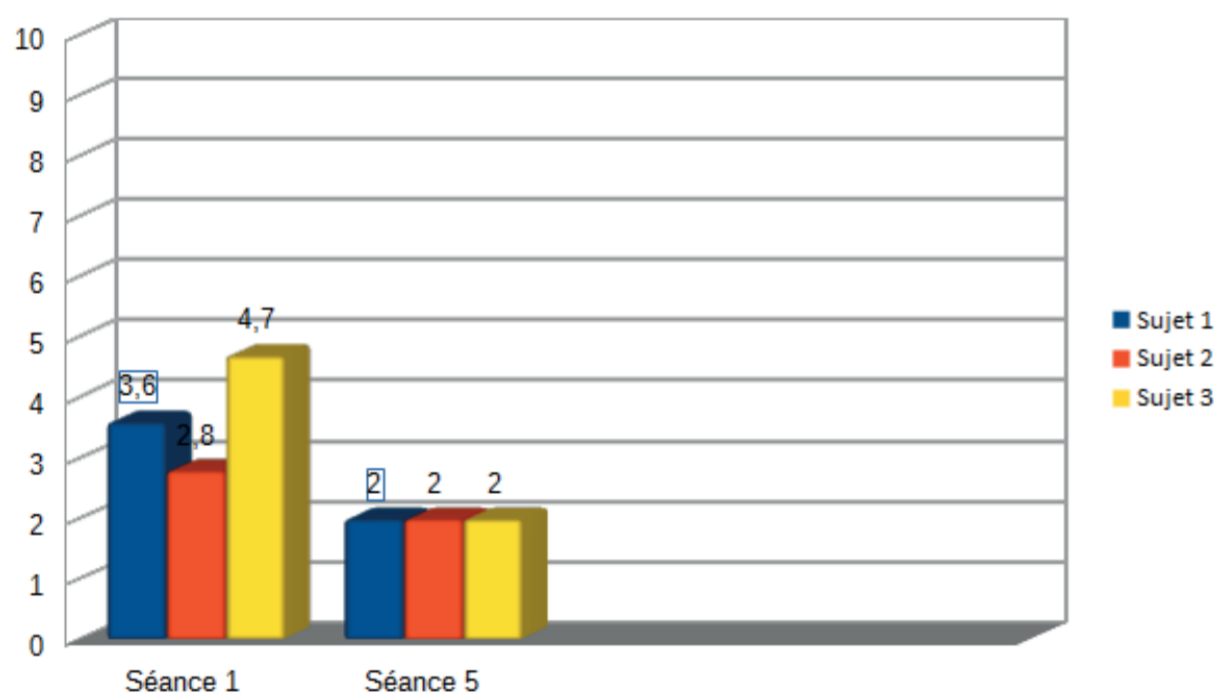
Fin de l'étude

### Les points traités sont les suivants:

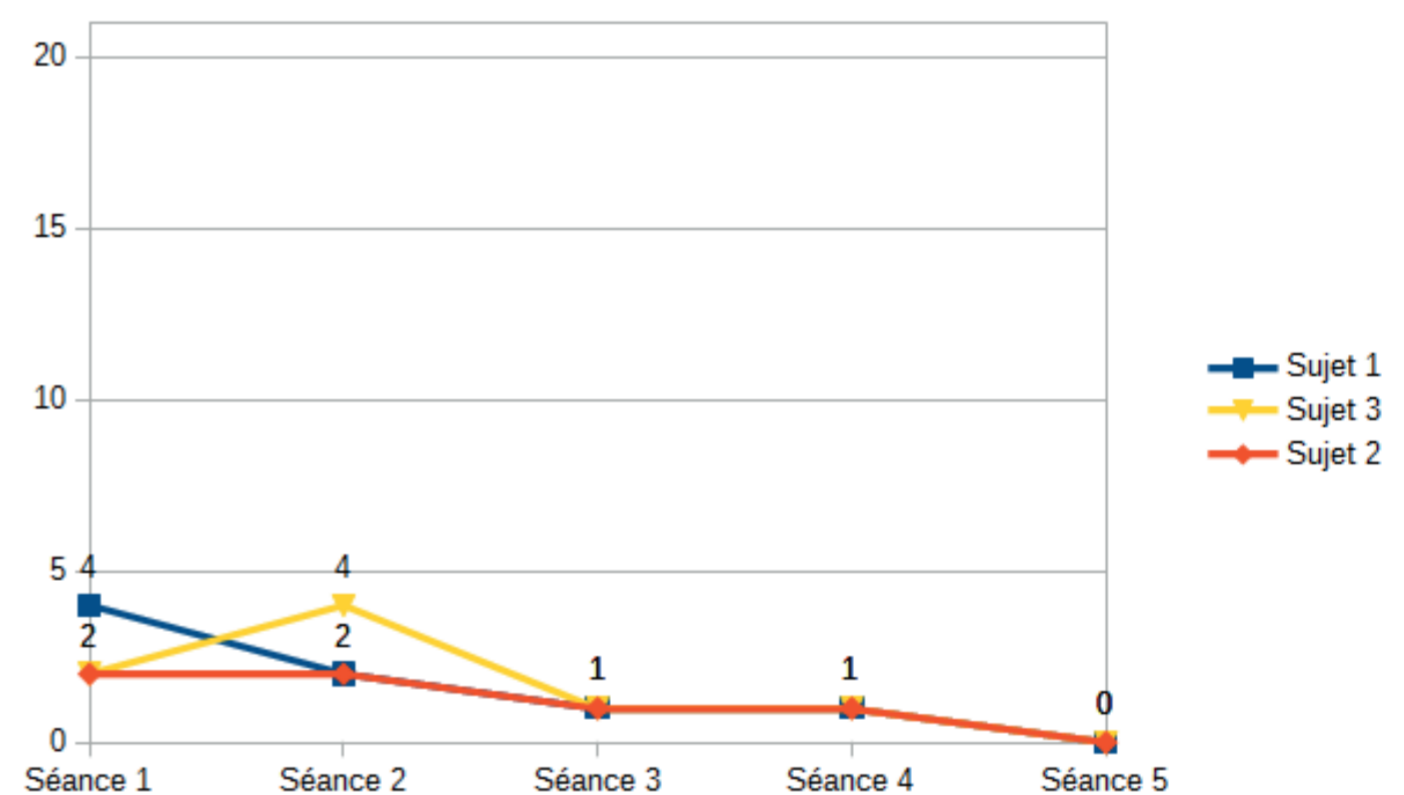
- Point PMS
- Point Shen Men
- Point O'
- Point O



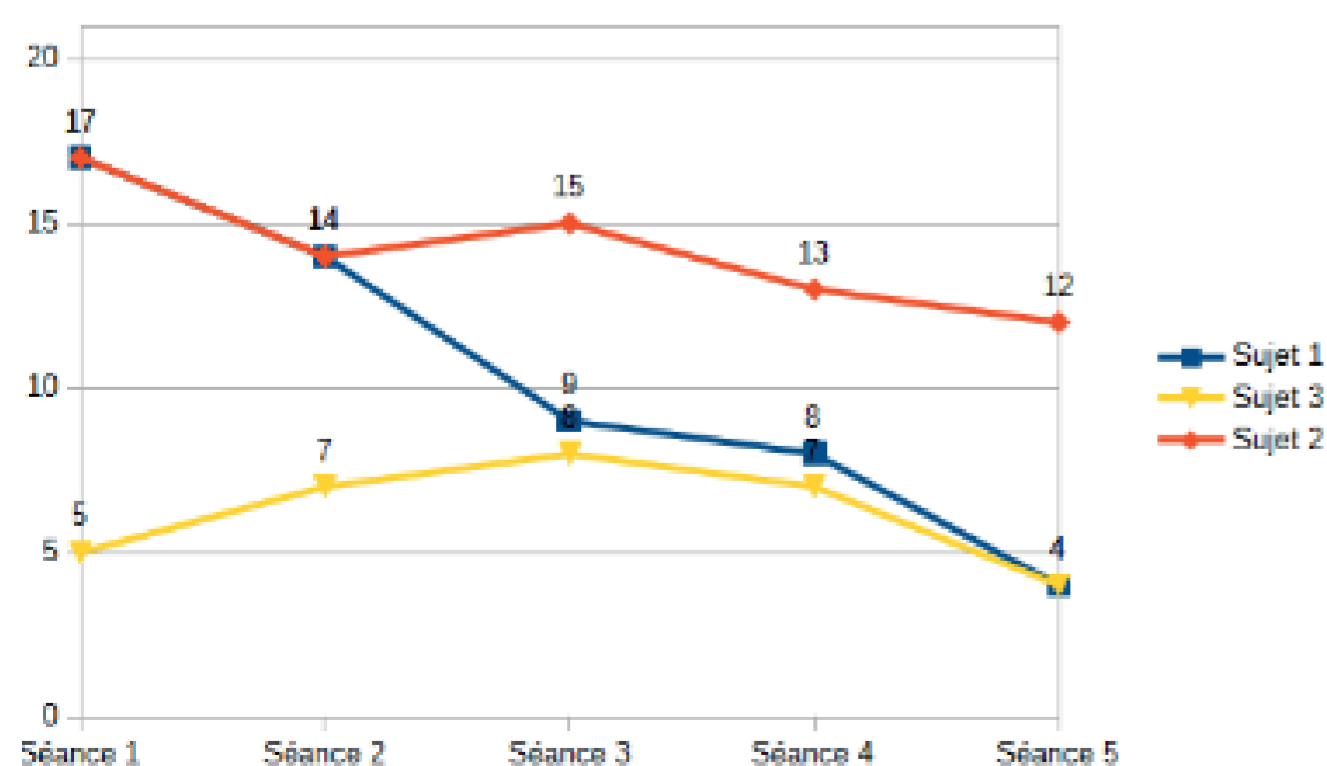
BMS 10



Echelle HAD – Etat dépressif



Echelle HAD – Etat anxieux



### Résultats quantitatifs:

On observe une baisse constante et importante de l'anxiété sur les échelles BMS10 et HAD-Angoisie. L'état dépressif, même si douteux, baisse de façon régulière.

### Résultats qualitatifs:

Les 3 sujets notent, dès la 1ère séance, une profonde détente, un relâchement des tensions, un apaisement qui va perdurer entre les 5 séances. Chaque cas observe avoir plus d'assurance, prendre conscience de leurs peurs et angoisses et que chaque décision bénéficie aussi d'une prise de recul.

### Conclusion:

Les résultats sur ces 3 sujets sont encourageants.

L'aide apportée par la stimulation des points auriculaires montre une rapidité du ressenti de la détente. Changement constant et régulier également au fil des séances au niveau psychique. Il est à noter que cet état de détente perdure d'une séance à l'autre. Les séances avec ces 3 sujets peuvent être poursuivies pour un résultat encore plus satisfaisant et durable.