

Introduction

Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MESSAGES DE BIEN-ÊTRE ET
LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

La dépression nerveuse est, aujourd'hui, la première cause d'incapacité dans le monde.

Les symptômes ont été définis par l'**OMS*** afin de détecter les cas de dépression nerveuse ainsi que leur niveau de sévérité.

En France, diverses associations, comme **France Dépression**, tentent d'aider les malades et de lutter contre la discrimination dont fait l'objet, encore aujourd'hui, la maladie psychique.

L'organisation mondiale de la santé donne des recommandations à propos de la dépression nerveuse.

Parmi celles-ci, elle préconise « l'apprentissage de la relaxation dans la prise en charge de la dépression nerveuse, en complément des antidépresseurs ou des traitements psychologiques brefs et structurés ».

Qu'entend-elle par « apprentissage de la relaxation » ?

Par quels moyens, peut-on apprendre à se relaxer en cas de dépression nerveuse ?

Je m'attarde sur cette question en mettant en place des massages de bien-être et/ou de la réflexologie plantaire pour des cas de personnes dépressives, et j'en vérifie les bienfaits.

Mais avant tout, voyons depuis quand nous parlons de dépression nerveuse.



La dépression : d'Hippocrate à nos jours

Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MESSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

« Quand on évoque la tristesse, à une très longue distance, cela s'appelle de la mélancolie. »

Luis Sepulvedo.

Il y a plus de 2 500 ans, le médecin grec, **Hippocrate** décrit un syndrome de la mélancolie comme une maladie distincte avec des symptômes mentaux et physiques particuliers.

Son concept est plus élargi que la dépression nerveuse que nous connaissons aujourd'hui. Son étymologie évoque la cause supposée de cet état c'est-à-dire « la bile noire ».

Ses symptômes, décrits, à ce moment-là, sont un état de tristesse, de découragement et souvent de peurs, de colères, de délires et d'obsessions.

D'ailleurs, le mot dépression tire son origine du latin « deprimere » qui veut dire « se décourager ».

Au XIVème siècle, ce terme signifie « subjuguier » ou « rabaisser les esprits ».

En 1856, le psychiatre français, **Louis Delasiauve***, utilise ce terme en psychiatrie.

On le retrouve dès 1860, dans les encyclopédies médicales pour décrire « une diminution physiologique et métaphorique des fonctions émotionnelles ».

Aristote*, quant à lui, associe la mélancolie aux hommes d'une grande capacité intellectuelle à une source de contemplation et de créativité.

Ce qui n'est pas le cas au XIXème siècle où la mélancolie est associée aux femmes.

C'est alors que la dépression nerveuse devient synonyme de mélancolie et gagne en popularité.

Nous pouvons lire les travaux de **Sigmund Freud*** dans son étude « Mourning and melancholia », où il compare le deuil à la mélancolie.

Dans les années 1970, le terme de « trouble dépressif majeur » est intronisé par un groupe de cliniciens américains.

Ce terme apparaît dans le **DSM III*** en 1980.

Certaines contradictions et points de vue différents subsistent encore aujourd'hui.

Par manque de précision scientifique, la conception de la dépression nerveuse diffère selon les pays et les cultures.

Elle est encore, selon la culture et les connaissances de chacun, associée à l'aliénation.

Dans le vocabulaire psychiatrique, ce mot désigne une pathologie mentale grave, pouvant engager le pronostic vital.

On distingue une souffrance physique ou une souffrance mentale.

A ce jour, afin que les médecins puissent diagnostiquer un malade atteint de dépression nerveuse, l'**OMS** a listé **neuf symptômes** caractéristiques de cet état.

On peut dire qu'une personne est dépressive si elle présente au moins cinq de ces symptômes, presque tous les jours, depuis au moins deux semaines, dont obligatoirement les deux premiers de la liste qui suit :

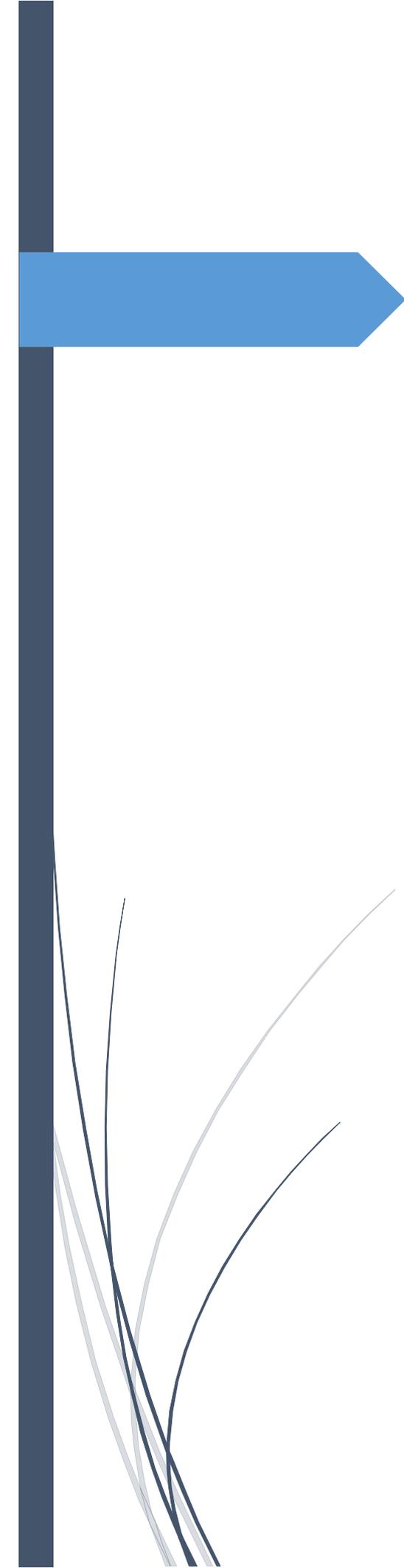
- **Une tristesse quasi-permanente, avec parfois des pleurs** (humeur dépressive)
- **Une perte d'intérêt et du plaisir à l'égard des activités quotidiennes, même celles habituellement plaisantes.**
- Un sentiment de dévalorisation et de culpabilité excessif ou inapproprié, des idées de mort ou de suicide récurrentes, le sentiment que la vie ne vaut pas d'être vécue.
- Un ralentissement psychomoteur.
- Une fatigue (asthénie) souvent dès le matin.
- Une perte d'appétit, souvent associée à une perte de poids
- Des troubles du sommeil avec en particulier des insomnies matinales.
- Des difficultés attentionnelles de concentration et de mémorisation.

La sévérité de la dépression nerveuse est en fonction du nombre de symptômes que présente le malade.

Lorsque la maladie a été diagnostiquée, par un médecin, les recommandations de l'**OMS** sont les suivantes :

- Antidépresseurs dans le traitement des adultes souffrants de dépression nerveuse. Pas pour ceux souffrants d'un épisode dépressif léger.
- Durée du traitement antidépresseur chez les adultes : le traitement ne doit pas être arrêté avant 9 à 12 mois après la guérison.
- Traitement psychologique bref et structuré pour les adultes dépressifs.
- Autres recommandations reposant sur les données factuelles pour la prise en charge de la dépression : l'**OMS** ajoute les recommandations suivantes :
 - Activation comportementale pour les adultes souffrants d'un trouble dépressif
 - **Apprentissage de la relaxation** dans la prise en charge de la dépression, notamment **en complément** des antidépresseurs ou des traitements psychologiques brefs et structurés.
 - Activité physique pour les adultes souffrants d'un trouble dépressif.

Ce qui m'interpelle dans cette suite de recommandations, c'est le point de l'apprentissage de la relaxation ».Qu'est-ce que la relaxation ? Comment apprendre la relaxation ? En cas de dépression, le malade a-t-il envie d'apprendre ? Qu'existe-t-il aujourd'hui pour apprendre à se relaxer ?



La relaxation

Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MESSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

La relaxation désigne une détente physique complète qui est liée au relâchement des tensions musculaires.

Elle est aussi, et c'est ce qui nous intéresse ici, une détente psychique, mentale, due à une diminution de la tension nerveuse.

La relaxation est une méthode thérapeutique par laquelle on obtient cette détente.

Elle vise à faire prendre conscience de son corps et à faire le vide pour abaisser le niveau de stress.

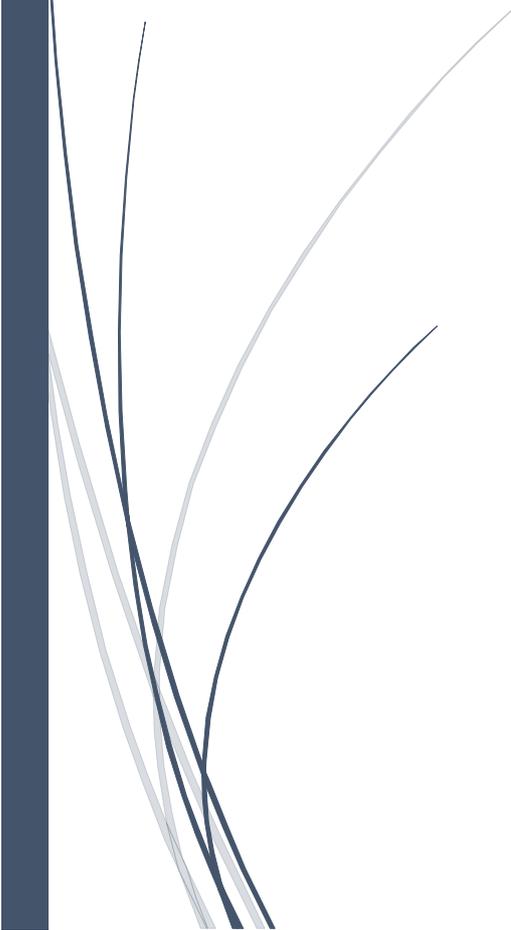
Les méthodes, souvent utilisées dans le traitement de la dépression nerveuse sont la sophrologie et aujourd'hui l'hypnose. Cette dernière méthode permet de stimuler l'imaginaire et le désir de guérison du malade. Des études ont été effectuées et elles ont démontrées l'efficacité de cette méthode à condition que le malade en ait fait la démarche. (<http://www.hypnose-medicale.com/soigner-une-depression/>)

Il existe d'autres méthodes citées dans le livre « **Dépression et troubles bipolaires** » de l'association **France Dépression Lorraine**, comme celles de l'énergie de la lumière, la kinésiologie et également, le yoga ou le reiki.

Quant à moi, je vous propose de découvrir, ensemble, si les massages bien-être ou la réflexologie plantaire peuvent être une aide pour l'apprentissage de la relaxation grâce aux études de cas que j'ai effectuées de novembre 2015 à aujourd'hui.



Etudes de cas



Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Madame M. vient me voir car elle ne va pas bien. Madame M. n'a pas le moral, n'a envie de rien et elle a un problème d'incontinence et me dit être en dépression. Celle-ci me dit qu'elle souhaite essayer une méthode naturelle comme la réflexologie. A cela, je réponds que ce ne peut être qu'un complément de son traitement et je lui conseille de prendre rendez-vous auprès de son médecin. De plus, à cette époque, je commence ma formation et madame M. est ma première étude de cas.

1^{ère} séance : 07/01/2016

J'ai expliqué au sujet en quoi consiste la réflexologie, donné les différentes réponses communes.

J'ai, ensuite, installé le sujet sur la table de massage et mis une musique.

J'ai ensuite procédé à la séance.

Sujet très réceptif : en effet, le sujet ressentait le travail effectué sur la zone réflexe qui correspond à la zone du corps. Peau saine, à part une petite zone sur le coussinet des 2 pieds où l'on rencontre un peu de corne.

Il y a une petite excroissance de la peau sur le gros orteil droit, côté interne. Ceci peut expliquer un dysfonctionnement de la glande pinéale du système endocrinien, ce qui peut expliquer ses insomnies.

Le sujet a une sinusite que l'on retrouve sur la zone réflexe des sinus qui est sensible.

Le sujet est en dépression nerveuse.

La zone réflexe des mâchoires présente des granulations sur les 2 pieds, ainsi que la zone réflexe du cou.

Granulations (apparaissent comme des grains de sable au toucher) au niveau de la zone réflexe du pancréas, ce qui est normale lors d'inflammation. Sensibilité sur la zone réflexe du nerf sciatique (le sujet ressent actuellement des douleurs).

Système lymphatique douloureux : j'ai juste effleuré les jambes car il y a des varices.

La zone réflexe de l'anus est sensible, surtout sur le pied gauche où la zone est enflée (le sujet me dit qu'elle a, depuis quelques temps, des démangeaisons à cet endroit. Une impression de muscle qui se rétracte).

A suivre...

Les émotions sont remontées et il y a des larmes.

A la fin de la séance, le sujet se sent bien détendu et souhaite continuer.

La prochaine séance sera le 12/01/2016.

2^{ème} séance : 12/01/2016

Retour S-1

Les jambes du sujet ont désenflé pendant les jours suivants la séance. Par contre, le sujet a eu l'impression pendant le week-end, que des crampes cherchaient à s'installer dans ses jambes. L'oreille gauche s'est débouchée. Le sujet a plus bu car elle a eu soif.

Et sa tête est moins dodelinante.

Aujourd'hui, je travaille les systèmes des sens, nerveux, lymphatique (seulement les pieds car varices), endocrinien, reproducteur et urinaire.

Nous allons travailler l'incontinence.

La zone des yeux est sensible sous les 2 pieds (le sujet a travaillé plusieurs heures sur son ordinateur).

La zone réflexe de la rate se trouve aussi sensible.

Présence de granulations sur la zone réflexe du rein gauche qui peuvent nous montrer un dysfonctionnement du système urinaire.

La zone réflexe de l'urètre étant très douloureuse sur les 2 pieds, cela confirme les problèmes urinaires du sujet.

Le sujet se sent détendu.

Prochaine séance le 19/01/2016

3^{ème} séance : 19 janvier 2016

Retour S-1 : jambes enflées pendant le week-end.

A marché 1 h puis 2 h 30. Le sujet me dit que son incontinence date d'à peu près 5 ans. Elle a eu des élancements au niveau du foie.

Après avoir installé le sujet, je procède à la réflexologie.

Aujourd'hui, ses jambes sont enflées. Aussi, je ne pourrai qu'effleurer le système lymphatique supérieur.

Côté droit : granulations et « des nœuds » (c'est ce que je ressens sous mes doigts) sur la zone réflexe du cou d'où ses douleurs et les raideurs des cervicales aujourd'hui.

Sur les 2 pieds : granulations sur le système lymphatique inférieur qui nous confirment la rétention d'eau du sujet au niveau des jambes.

Grande sensibilité sur la zone réflexe des ovaires et tout le système reproducteur ainsi que l'urètre.

Je lui conseille de voir son gynécologue pour un bilan.

Systèmes travaillés : sens, nerveux, lymphatique, endocrinien, reproducteur, le foie et urinaire. Systèmes que je reverrai à la prochaine séance.

Prochaine séance le 5/02/2016

4^{ème} séance : 5 février 2016

Retour S-1 : la semaine dernière le sujet était en vacances. Elle me dit qu'elle a pu tenir ¼ d'heure sur ses genoux. Pas de problème particulier.

En la massant pendant la préparation, je remarque que ses jambes sont enflées. Je lui dis qu'en fin de séance je lui ferai un massage aux pierres froides.

Le sujet me dit qu'il a les sinus qui lui font mal jusqu'aux oreilles.

Pied droit : En effet sensibilité sur la zone réflexe des sinus ainsi que celle de l'œil, de l'oreille et de l'oreille interne. Je tonifie donc jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de douleur.

Le sujet ressent tout de suite un mieux. Plus de lourdeur au niveau de ses oreilles.

Sensibilité sur la zone réflexe des dorsales jusqu'au niveau des lombaires.

Sensibilité sur la zone réflexe de la cuisse et des hanches.

Granulations sur la fin de la zone du bras, début de celle des épaules qui s'expliquent par le fait qu'il ait les douleurs dans les épaules et des engourdissements.

Granulations aussi sur la zone réflexe du rein et douleur sur celle de l'urètre : toujours ce dysfonctionnement du système urinaire.

Pied gauche : nœuds sur la zone réflexe de la mâchoire (ces nœuds montrent bien les grincements de dents qu'a le sujet et qu'ont bien souvent les insomniaques) sur le gros orteil et le 3^{ème} orteil. Idem sur la zone réflexe du cou. Sensibilité sur celle de la cuisse avec granulations.

Granulation épaisse sur la zone réflexe du rein. J'ai utilisé une petite pierre pour la dissoudre.

Le sujet s'est endormi en cours de séance. Après avoir fini la réflexologie, je lui ai massé des genoux jusqu'aux pieds avec des pierres froides. Ce qu'il a apprécié.

Résultats des séances :

Le sujet est satisfait de ces séances. Sa tête ne bouge plus autant. Ses oreilles sont débouchées (il n'a plus cette impression « d'acouphène »). Il marche plus longtemps et se sent plus énergique. Il retrouve sa joie de vivre.

Madame M. vient régulièrement pour des séances de réflexologie afin d'en garder les bienfaits.

Entre-temps, c'est lors d'un stage dans une maison de retraite que je fais la connaissance de mon deuxième cas de dépression.

Madame B. a souhaité prendre rendez-vous.

*Je la reçois ce jour, le **25 février 2016 (1^{ère} séance).***

Elle m'indique la cause de sa demande. C'est une personne qui est en dépression chronique. Ceci suite au décès de son mari il y a environ 20 ans et dans un temps très rapproché, il y a eu le décès de son fils. Elle me paraît dans un état léthargique, sans envie d'avancer.

Elle m'apprend qu'elle a fait 10 tentatives de suicide.

Je lui explique ce que je peux faire pour l'aider en lui proposant la réflexologie plantaire. C'est une personne en surpoids. Ses jambes sont enflées.

J'effectue donc la manipulation des points réflexes selon le questionnaire (en annexe) que nous avons complété ensemble.

En l'installant je remarque également que le sujet a une respiration sifflante.

Aussi je décide de lui travailler les systèmes suivants :

- Nerveux, respiratoire, cardio, digestif et l'urinaire

A travailler pour la prochaine fois soit le 3 mars les zones et systèmes suivants pour la dépression et l'anxiété :

Cerveau, système nerveux, glande pituitaire, estomac, intestin grêle, colons, foie, surrénales et système urinaire.

2^{ème} séance : 3 mars 2016

Retour S-1 : le sujet a eu 2 jours de diarrhées. Puis celles-ci se sont calmées.

Au vu des œdèmes qu'il a sur les jambes, je mets en place un massage drainant des jambes, avec son accord.

A partir de la semaine prochaine je ferai l'abdomen et les jambes en un seul passage.

Prochain rendez-vous le 10 mars à 15 h 15.

3^{ème} séance : 17 mars 2016

Vu que le sujet a des problèmes respiratoires, je lui masse les zones suivantes : buste et cou et je rajoute les bras par rapport à ses engourdissements.

4^{ème} séance : 24 mars 2016

Nous continuons le drainage et je lui masse toujours le buste et le cou en plusieurs passages car les problèmes respiratoires sont toujours présents.

5^{ème} séance : 30 mars 2016

La respiration du sujet va mieux. Aussi pour cette fois-ci, il souhaite que je masse ses jambes.

Il y a la présence de cicatrices aux jambes : genoux et pieds. Les jambes sont enflées. Le drainage lui soulage les jambes et le sujet se sent plus léger.

6^{ème} séance : 14 avril 2016

Le sujet a l'air d'être mieux dans sa tête. Il parle d'aller en vacances dans le Lubéron.

Ce jour, il a mal au dos et me demande un massage des dorsales.

Pas évident à réaliser car le lit ne monte pas à la hauteur que je souhaite et impossible de le déplacer.

Je lui effectue ce massage qui, à moi me fait mal aux lombaires.

Pendant le soin, le sujet me dit que cela lui fait énormément de bien.

Le sujet doit se relever et, ses muscles ne fonctionnent plus, ou du moins le sujet ne les fait plus fonctionner ce qui le gêne énormément pour se relever. Aussi, je dois lui venir en aide.

Je lui donne rendez-vous pour la semaine suivante à 13 h 30.

7^{ème} séance : 18 avril 2016

Aujourd'hui le sujet a mal à la cheville. En effet la cheville gauche est enflée de la moitié du pied jusqu'au mollet.

Je lui effectue donc le drainage des jambes en accentuant sur la jambe enflée.

Puis il me dit qu'il a les mains qui tremblent depuis quelques temps. Aussi j'en profite pour lui faire un drainage des bras.

8^{ème} séance : 25 avril 2016

Aujourd'hui, le sujet a mal aux lombaires.

Il a beaucoup marché ce week-end ce qui lui cause des douleurs au niveau du nerf sciatique.

Je lui fais donc un massage drainant des lombaires et en 7 poussées par passage.

Le sujet me dit que la douleur est moindre après le massage.

9^{ème} séance : 2 mai 2016

Le sujet a des jambes lourdes et il souhaite que je lui refasse une séance de réflexologie.

Je lui travaille les systèmes : nerveux, endocrinien, lymphatique et urinaire.

10^{ème} séance : 9 mai 2016

Le sujet a des œdèmes, aussi, il me demande de lui refaire une séance de réflexologie.

Douleurs au niveau de la lymphe supérieure sur les 2 pieds. Douleurs très difficiles à soulager.

Mais nous en venons à bout.

La zone réflexe du plexus solaire est aussi sensible, ainsi que celles du pancréas et des surrénales.

A droite, la sensibilité se fait aussi ressentir sur les zones réflexes des thyroïdes et des parathyroïdes.

Le sujet se sent plus léger à la fin de la séance.

11^{ème} séance : 17 mai 2016

Retour S-1 : tout s'est bien passé.

Cette semaine le sujet a une rage de dent. Aussi je lui draine le cou et le visage rapidement car elle a rendez-vous chez son dentiste.

12^{ème} séance : 23 mai 2016

Retour s-1 : le sujet est toujours sous antibiotiques.

Le sujet a, de nouveau, rendez-vous le matin même chez le dentiste. Pour soulager plus rapidement le sujet, je lui effectue le DLM du cou et du visage.

Cette fois-ci, je lui fais 5 poussées.

Ce sera la dernière séance.

Résultats des séances : Mme B. a aujourd'hui retrouvé le sourire. Elle a toujours son traitement allopathique. Mais elle revoit ses amies, se promène, va à des expositions.

J'ai pu soulager ses différents maux et je pense aussi que ce qui est important c'est le contact que nous avons eu au fil des semaines.

Je ne peux pas dire qu'il n'y a plus de dépression, les causes sont trop lourdes et son psychologue fait ce qu'il faut pour l'aider. Ce que je peux dire c'est que Mme B revit et peut, à nouveau, avoir des projets.

Nous avons testé, sur sa demande, la réflexologie plantaire et le massage drainant qui lui ont apporté la relaxation qu'elle recherchait.

Je fais la connaissance d'un client (un troisième sujet pour mes études de cas) qui me dit être en dépression et qui a décidé d'arrêter son traitement allopathique. Pour confirmer ces dires, je lui pose quelques questions : les traitements qu'il prend, les allergies, les symptômes physiques et psychiques (envie de rien, mal à la nuque, maux de tête, problème de digestion, reflux gastriques, manque de concentration, fatigue, mauvaise image de soi, etc...).

Je lui demande de compléter le questionnaire par système afin de faire le point avec lui des zones réflexes à stimuler.

Le sujet vient pendant quelques semaines puis arrête. Le sujet est en dépression suite à une opération qui s'est mal déroulée. Il a été suivi par un médecin. Puis, de lui-même, il a décidé qu'il ne devait plus prendre d'antidépresseurs. Il refuse tout traitement, allopathique ou autre.

Dans ce cas précis, les massages bien-être ou la réflexologie ne peuvent pas venir en aide. Pour que cela fonctionne, le sujet doit avoir envie de se soigner et de se sentir mieux, ce que je n'ai pas ressenti.

Pour ma quatrième étude de cas, j'ai effectué le **massage de bien-être californien** afin d'en mesurer les bienfaits.

1^{ère} séance : 16 juin 2016

Le sujet est une personne frêle. Il est mince et je sens qu'il est à fleur de peau.

Nous échangeons et pendant un court instant, les larmes brillent dans ses yeux.

Après lui avoir expliqué le déroulement de la séance, j'installe le sujet sur la table de massage et je peux procéder au massage californien.

Ce massage comprend une phase de préparation et selon le sujet, peut se poursuivre une bonne partie de la séance c'est-à-dire jusqu'à une heure trente.

Préparation : Le sujet est tendu et ne se détend pas. Je sens beaucoup de nœuds sur les trapèzes.

Le massage : Au cours du soin, les jambes et les bras continuent à bouger. Toutefois, je sens un léger, mais vraiment léger, relâchement à la fin du soin.

La séance terminée, le sujet me dit qu'il est très fatigué et qu'il est stressé depuis la naissance de ses enfants.

Il a déjà été suivi par un ostéopathe, un naturopathe, etc... Il se sent, je cite « dépassé et il faut qu'il finisse tout ce qu'il a à faire ».

En fait cette personne est en burn-out. Elle a été suivie pendant quelques temps par un médecin qui lui a prescrit des antidépresseurs qu'elle a arrêtés d'elle-même de peur d'en être, je cite : « accroc ».

2^{ème} séance : 23 juin 2016

Retour S-1 : Le sujet s'est senti physiquement détendu mais pas moralement. Il m'apprend qu'il a également des remontées gastriques, qui, d'après son médecin, sont dues à son stress.

J'effectue le massage californien tout en tenant compte des remarques qu'il m'a faites, c'est-à-dire en appuyant un peu plus sur certaines zones.

Le sujet se sent plus détendu à la fin de la séance mais, je n'ai pas ressenti, pour ma part, de lâcher-prise.

Le visage est toujours tendu (du moins les traits), triste.

Au début et à la fin de la séance, le sujet n'a pas pu retenir ses larmes.

3^{ème} séance : 7 juillet 2016

Retour S-1 : Le sujet a eu des maux de tête qu'il n'avait plus eus depuis longtemps.

Il a consulté un magnétiseur qui lui a dit, tout comme le naturopathe, qu'il a un problème à la vésicule biliaire qui ne travaille pas bien, d'où sa fatigue. (Ça vous dit quelque chose : la bile noire, la mélancolie ?)

Celui-ci lui a recommandé de l'homéopathie, de la tisane ainsi que du curcuma et du poivre.

Sur ce résumé, il s'installe et j'effectue ma séance en appuyant un peu plus sur les bras, l'abdomen et le dos. (J'ai vraiment appuyé sur les zones qui agissent sur le stress, l'anxiété, la dépression, à voir en annexe).

Le sujet se laisse un peu plus « aller » et me le dit à la fin du soin. Lorsque je lui demande s'il souhaite se reposer un peu plus, il me répond : « Non, car je vais m'endormir ».

Je trouve qu'il a un peu plus d'entrain mais à confirmer pour les prochaines séances.

4^{ème} séance : 11 juillet 2016

Retour S-1 : le sujet a mieux dormi et n'a pas été fatigué pendant la journée. En effet, jusqu'à présent, il avait besoin de faire une sieste tous les jours. Ce qui lui pose problème.

Aujourd'hui, pour la première fois, le sujet est arrivé avec le sourire aux lèvres.

Quel changement ! Jusqu'à présent, il paraissait toujours triste.

Il m'explique qu'il se sent mieux.

Après un bref retour sur la semaine passée, il s'installe et j'effectue le soin.

Il a toujours un reflux gastrique.

Aussi j'insiste sur la région de la vésicule biliaire. Pour sa tristesse, son anxiété, sa dépression, tout en étant fluide, le massage que je lui donne est plus appuyé sur le côté du bras, le plexus, le sternum, sous les genoux et les pieds.

Enfin, il s'endort. Après le soin, je le laisse dormir.

Il a beaucoup apprécié cette séance.

Résultats des séances : Le sujet est en dépression depuis de longues années, treize ans pour être précise.

Au début des séances, il se demandait à quoi servait sa présence sur terre.

Aujourd'hui, il parle de l'année prochaine. Il a le sourire. Je suis consciente que nous avons un long chemin à faire ensemble et il en est conscient également.

Il y a déjà une amélioration. Le but étant de consolider cette avancée avant la rentrée des classes et de faire en sorte qu'il retrouve une joie de vivre qu'il ne connaît plus depuis la naissance de ses filles.

Nous reprenons rendez-vous pour un essai du massage ayurvédique, même si, d'après moi, ce massage ne lui correspond pas.

Aujourd'hui, Le sujet continue les massages et j'ai le plaisir de lui donner un soin toutes les trois semaines. Il a souhaité revenir au massage californien.

Il gère mieux ses journées. Il sait à nouveau anticiper les choses.

J'ai beaucoup de satisfaction dans ce parcours avec les différents sujets.

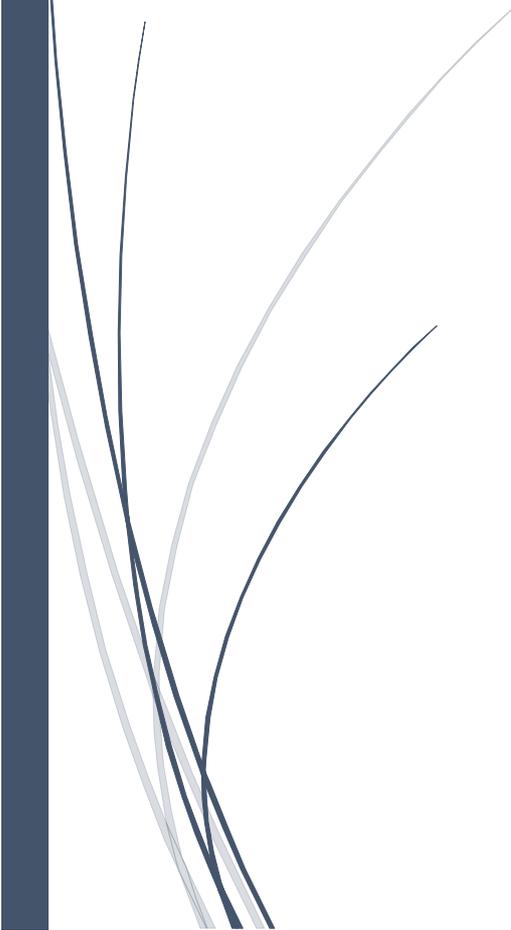
Je trouve cela passionnant, ce que je fais me passionne.

Et quel bonheur de pouvoir aider quelqu'un à retrouver sa joie de vivre, sa vivacité, son énergie !

Je vais, maintenant, vous montrer comment les massages de bien-être et la réflexologie plantaire ont pu aider à la relaxation.

A dark blue vertical bar on the left side of the page, with a lighter blue arrow pointing to the right, overlapping the text.

Actions et bienfaits des massages de bien-être et de la réflexologie plantaire

A series of thin, curved lines in shades of blue and grey, resembling stylized grass or reeds, located in the bottom left corner.

Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Au fil des mois, mon travail s'affine et apporte un meilleur bien-être à mes clients.

Aujourd'hui, Quand il s'agit de dépression nerveuse, pour les soins de réflexologie plantaire, je stimule ces zones réflexes :

- Les zones réflexes du **cerveau** : lieu d'émergence des nerfs crâniens. Le fait de stimuler cette zone va également aider dans la régulation du sommeil et du tonus musculaire, entre autres.
- Les points réflexes des **dents** : cette zone sera importante au cas où le sujet est insomniaque car il est courant que ces personnes grincent des dents.
- Les zones réflexes des **nerfs crâniens** surtout ceux du nerf trijumeau.
- Tout le **système nerveux** : J'ai remarqué que les sujets en dépression nerveuse ont des problèmes digestifs, par exemple, et il y a certaines glandes endocrines qui sont innervées par des éléments du système nerveux. Aussi, je stimule le système dans son ensemble dont la zone réflexe du **système sympathique** car il innerve, en particulier, la glande surrénale qui libère l'**adrénaline**. L'adrénaline joue également le rôle de **neurotransmetteur** dans le système nerveux central. Cette stimulation va permettre au système sympathique de revenir à son niveau de normalité.

Je n'oublie pas la zone du **système parasympathique** qui a une action sur les glandes digestives et sur les voies biliaires. Rappelez-vous, dans une dépression, il y a quelquefois des problèmes au niveau de la vésicule biliaire ou dans le système digestif.

Et bien sûr le **plexus solaire** puisque cet ensemble de nerfs appartient au système sympathique.

- Les zones réflexes du **système endocrinien** :
 - Je vérifie la zone réflexe de la **glande thyroïde** : c'est le réservoir de l'iode et lorsque l'on est carencé en iode, on est plus stressé d'où l'importance de stimuler cette glande endocrine. Elle a une action tissulaire sur les cellules du système nerveux supérieur : elle facilite le fonctionnement de cette dernière et, par-là, agit sur le développement intellectuel et psychique de l'individu.
 - La zone réflexe de la **glande pinéale ou épiphyse** qui aide à réguler le sommeil
 - La zone réflexe de l'**hypothalamus** puisqu'elle contrôle les réactions émotionnelles entre autres.
 - La zone réflexe de l'**hypophyse (ou glande pituitaire)** : elle supervise et régit le fonctionnement de toutes les autres glandes.
 - La zone réflexe des **surrénales** : point très sensible pour ne pas dire douloureux chez certains sujets. Les hormones produites par ces glandes sont, ou du moins celles qui nous intéressent dans le cas de dépression nerveuse, l'adrénaline et la noradrénaline. La noradrénaline est non seulement une hormone secrétée par les surrénales mais aussi le médiateur chimique des fibres sympathiques. On peut dire que le système sympathique et les surrénales agissent en connexion étroite d'où l'importance de stimuler leurs zones réflexes.
- Voyons, à présent du côté des zones réflexes du **système digestif** :
 - Je stimule la zone réflexe de l'**estomac** car bien souvent, les sujets stressés ont des douleurs à cet endroit.

- Puis les points réflexes de **l'intestin grêle**, des **côlons**, du **foie** sans oublier la **vésicule biliaire**.

Stimuler les zones réflexes du système digestif va favoriser le **relâchement des tensions musculaires et émotionnelles**.

Par son action sur les zones réflexes, la réflexologie va permettre à l'énergie de circuler dans tout l'organisme ce qui aura pour effet de déclencher le processus d'auto-guérison du sujet. Les bienfaits de la réflexologie ne sont plus à prouver aujourd'hui. Cette technique est utilisée dans certains services d'hôpitaux.

Pour la dernière étude de cas, j'ai donc effectué le massage californien qui a attiré mon attention dans le cas de dépression nerveuse. En effet, Ce massage de bien-être peut aider toutes les personnes, de tout âge, qui vivent un changement dans leur vie.

Il permet de développer la confiance en soi, et on sait que c'est important dans n'importe quelle situation. Alors, comment ce massage de bien-être, à réputation controversée peut aider dans la dépression nerveuse?

Tout d'abord, le bilan, lors de la première visite est aussi important que pour la réflexologie même si, pour cette technique, il n'y a pas de contre-indication (sauf pendant les trois premiers mois de la grossesse).

Ensuite, je dirai, que le praticien doit aussi savoir se préparer. Ce que j'entends par se préparer, c'est que le praticien doit faire le vide en lui, et, pourquoi ne pas méditer quelques minutes avant de recevoir le sujet. Il est très important d'être au mieux de sa forme. Il ne faut pas oublier que nous transmettons, par le toucher, nos ressentiments, nos états d'âme. Aussi, il vaut mieux reporter un rendez-vous plutôt que de l'effectuer dans de mauvaises conditions.

Ceci étant fait, lorsque je donne ce soin à un sujet en dépression nerveuse, je procède par étapes. Il doit savoir que je suis à son écoute et qu'il peut me faire confiance. Cela peut prendre du temps. Pour les premières séances, et pour l'aider à ne penser qu'à lui, et à cet instant et non à un autre moment (nous sommes ici et maintenant, hier et demain n'ont plus d'importance), je pose une roche volcanique tiède de petite taille au milieu du front (3^{ème} œil).

Avant d'effectuer le massage de bien-être, je fais en sorte qu'il se détende, prêt à accueillir le soin. Il faut du temps. La patience est de mise. Et quelquefois, il n'y aura pas de massage à proprement parlé car le sujet ne sera pas prêt et que cette préparation peut faire remonter des émotions qui stopperont la séance. A ce moment-là, le sujet aura besoin de parler. C'est ainsi, que, petit à petit, la confiance s'installe.

Ces étapes effectuées, nous arrivons à l'étape du massage. Celui-ci doit être doux (dans un état de profond désarroi, en règle général, personne n'a envie d'être bousculé).

Il doit être doux, fluide et aux endroits stratégiques appuyé. Je vais masser des zones qui ont une action sur l'organisme.

Dans la dépression, voici les zones de massages où j'appuie un peu plus tout en gardant une fluidité dans le mouvement (Le sujet est sur le dos. J'enduis le corps du sujet, d'abord côté antérieur, d'un complexe composé d'huile végétale et d'huiles essentielles que j'ai préparé selon les besoins de celui-ci) :

- **Sous l'extrémité claviculaire** : la tristesse, les blocages respiratoires chroniques
- **Face interne du coude et du poignet** : insomnie, fatigue nerveuse, irritabilité, dépression
- **Paume de la main et intérieur de l'avant-bras** : oppression, nausées, vomissements, palpitations
- **Tempes et milieu du front** : tension nerveuse, maux de tête, insomnie, concentration
- **Zone des mâchoires** : tension émotionnelle, difficultés d'expression
- **Centre de la poitrine** : blocages émotionnels, palpitations cardiaques, oppression
- **Plexus solaire** : anxiété
- **Sous le nombril** : manque d'énergie, insomnie
- **Intérieur du mollet** : dérangements gastriques et intestinaux

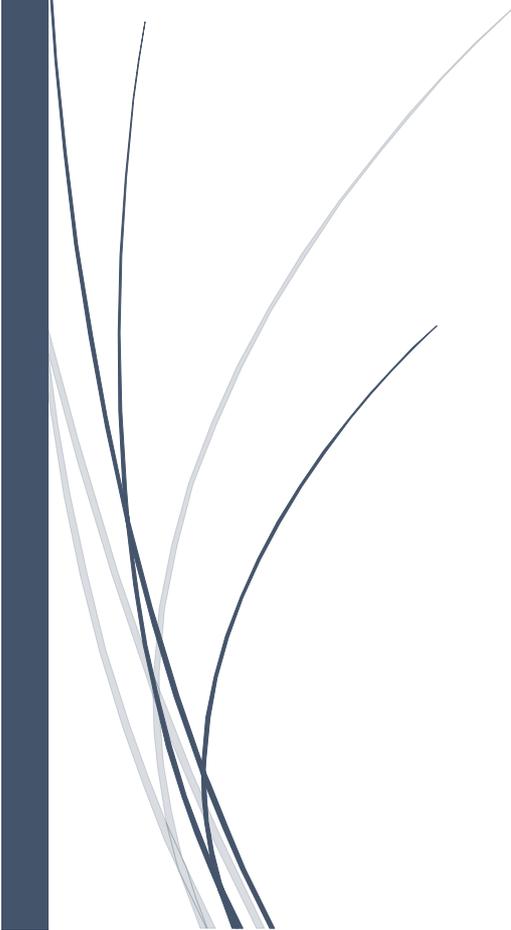
- **Intérieur du tendon d'Achille** : stimulation de l'énergie vitale
- **Plante du pied** : chocs, insomnie, maux de tête, état de tension

Et nous passons face postérieure avec la même préparation.

- **Face externe du mollet, sous le genou** : maux d'estomac, tonifie tout le corps, maux de tête
- **Derrière le genou** : douleurs du dos et du cou
- **Face externe du tendon d'Achille** : point antidouleur et anti-stress

A dark blue vertical bar on the left side of the page, with a blue arrow pointing to the right, overlapping it.

ANNEXES

A series of thin, curved lines in shades of blue and grey, resembling stylized grass or reeds, located in the bottom left corner.

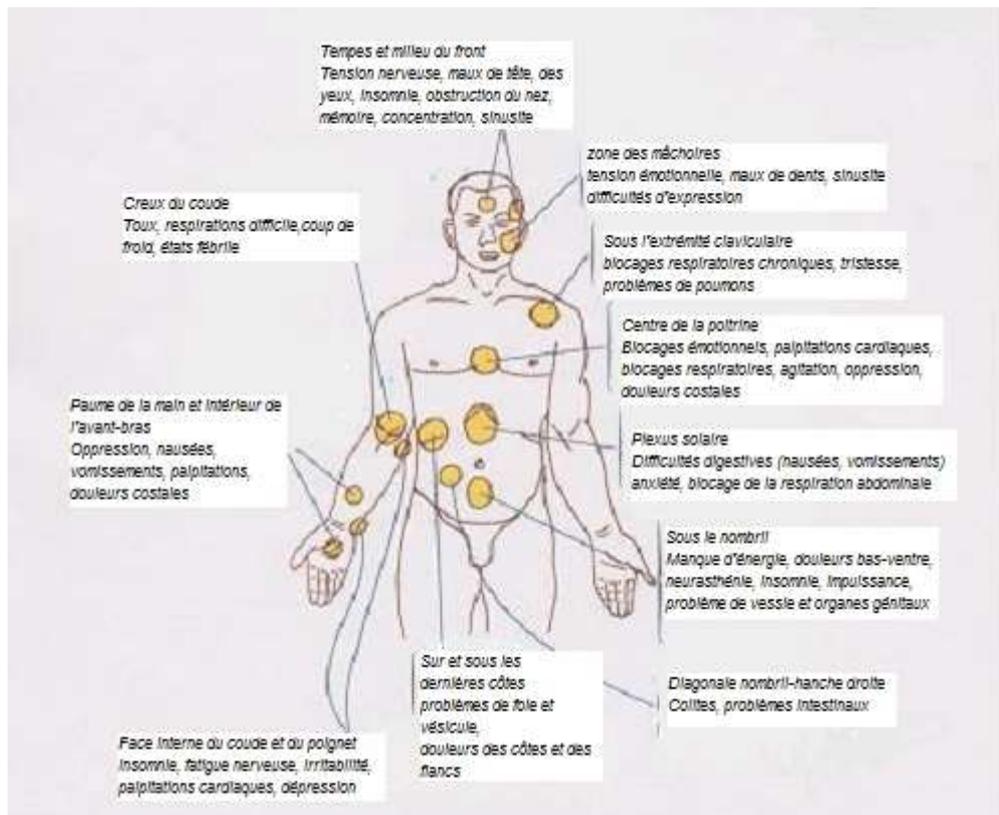
Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

<p>Système des sens</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Furoncles <input type="checkbox"/> Infections fongiques <input type="checkbox"/> Herpes <input type="checkbox"/> Verrues <input type="checkbox"/> Eczéma <input type="checkbox"/> Psoriasis <input type="checkbox"/> Cancer de la peau <input type="checkbox"/> Allergies cutanées <input type="checkbox"/> Éruptions cutanées <input type="checkbox"/> Brûlures <input type="checkbox"/> Coup de soleil grave <input type="checkbox"/> Chirurgie esthétique <input type="checkbox"/> Blesses <input type="checkbox"/> Troubles de la vision <input type="checkbox"/> Glaucome <input type="checkbox"/> Cataractes <input type="checkbox"/> Perte de l'audition <input type="checkbox"/> Maux d'oreille <input type="checkbox"/> Étourdissements <input type="checkbox"/> Vertige <input type="checkbox"/> Perte de l'odont <p>Commentaire:</p>	<p>Système nerveux</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sclérose en plaques <input type="checkbox"/> Lésion de la moelle épinière <input type="checkbox"/> Lésion cérébrale <input type="checkbox"/> Engourdissement / picotements <input type="checkbox"/> Maux de tête <input type="checkbox"/> Diminution de la sensation <input type="checkbox"/> Insomnie <input type="checkbox"/> Anxiété <input type="checkbox"/> Dépression <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Nervosité <input type="checkbox"/> Hystérie <input type="checkbox"/> Paralysies <input type="checkbox"/> Épilepsie <input type="checkbox"/> Parkinson <p>Commentaires:</p>	<p>Système ostéo-musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fibromyalgie <input type="checkbox"/> Polyarthrite rhumatoïde <input type="checkbox"/> Arthrose <input type="checkbox"/> Entorses <input type="checkbox"/> Tendinites <input type="checkbox"/> Bursite <input type="checkbox"/> Syndrome du canal carpien <input type="checkbox"/> Crampes, spasmes <input type="checkbox"/> Douleurs articulaires <input type="checkbox"/> Os fracturés <input type="checkbox"/> Perte de mobilité <input type="checkbox"/> Difficulté à s'allonger <input type="checkbox"/> Position inconfortable quand allongé sur le côté <input type="checkbox"/> Ostéoporose <input type="checkbox"/> Sciatique <p>Commentaires:</p>
<p>Système respiratoire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tuberculose <input type="checkbox"/> Asthme <input type="checkbox"/> Bronchite <input type="checkbox"/> Rhume <input type="checkbox"/> Laryngite <input type="checkbox"/> Toux du fumeur <input type="checkbox"/> Enrouement <input type="checkbox"/> Sinusite <input type="checkbox"/> Grippe <input type="checkbox"/> Amygdalite <input type="checkbox"/> Cancer des voix respiratoires <p>Commentaires:</p>	<p>Systèmes cardio-vasculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anémie <input type="checkbox"/> Phlébite <input type="checkbox"/> Pression artérielle élevée <input type="checkbox"/> Pression artérielle basse <input type="checkbox"/> Varices <input type="checkbox"/> Diabète <input type="checkbox"/> Troubles de coagulation <input type="checkbox"/> Maladie de Hodgkin <input type="checkbox"/> SIDA, VIH <input type="checkbox"/> Syndrome de fatigue chronique <input type="checkbox"/> Lupus <input type="checkbox"/> Leucémie <input type="checkbox"/> Angine de poitrine <input type="checkbox"/> Infarctus <input type="checkbox"/> Anévrisme <p>Commentaires :</p>	<p>Systèmes lymphatique et endocrinien</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Toutes les maladies infectieuses ou inflammatoires <input type="checkbox"/> Leucémie <input type="checkbox"/> Cancer de la lympho <input type="checkbox"/> Cancer du sein <input type="checkbox"/> Oedèmes <input type="checkbox"/> Rétention d'eau <input type="checkbox"/> Hypo ou hyperthyroïdie <input type="checkbox"/> Cellulite <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sarcoïde <input type="checkbox"/> Mauvaise humeur <p>Commentaires :</p>
<p>Système reproducteur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kystes ovariens <input type="checkbox"/> Grossesse <input type="checkbox"/> Cancer de la prostate <input type="checkbox"/> Inflammation pelvienne <input type="checkbox"/> Infertilité <input type="checkbox"/> Troubles menstruels <input type="checkbox"/> Prostatite <input type="checkbox"/> Hystérectomie <input type="checkbox"/> Crampes menstruelles <input type="checkbox"/> Ménopause <input type="checkbox"/> Impuissance <input type="checkbox"/> Hypertrophie prostatique <p>Commentaires:</p>	<p>Systèmes digestif et urinaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cirrhose <input type="checkbox"/> Ulcère <input type="checkbox"/> Hépatite <input type="checkbox"/> Calculs rénaux <input type="checkbox"/> Néphrite <input type="checkbox"/> Incontinence <input type="checkbox"/> Dysurie <input type="checkbox"/> Oesophagite par reflux <input type="checkbox"/> Cystite <input type="checkbox"/> Troubles alimentaires <input type="checkbox"/> Colites, coliques du nourrisson <input type="checkbox"/> Maladie de Crohn <input type="checkbox"/> Hépatite <input type="checkbox"/> Appendicite <input type="checkbox"/> Nausées <input type="checkbox"/> Constipation <input type="checkbox"/> Vomissement <p>Commentaires:</p>	<p>Autres symptômes</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cancer (autres que ceux spécifiés ci-dessus) <input type="checkbox"/> Alcoolisme / toxicomanie <input type="checkbox"/> Consommation excessive de caféine <input type="checkbox"/> Consommation de nicotine <input type="checkbox"/> Violence physique <p>Autres :</p>

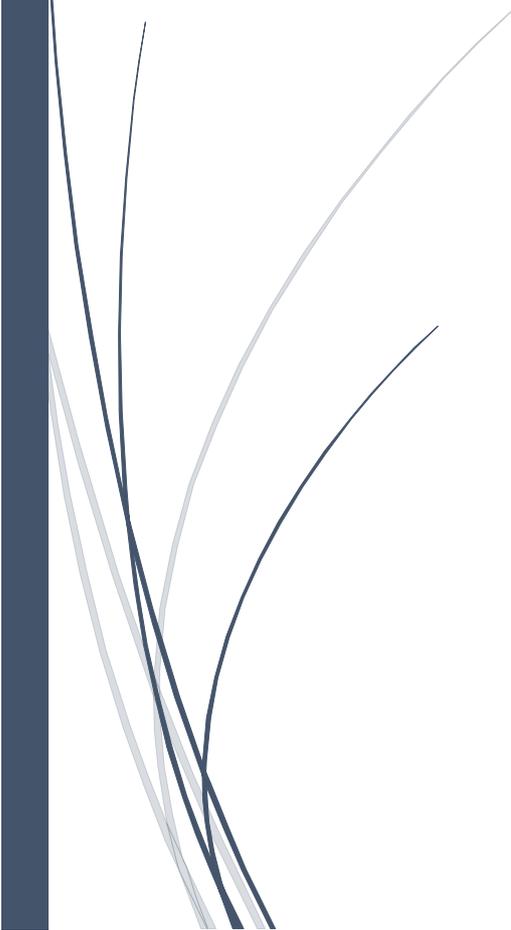
Questionnaire en réflexologie

Les bienfaits du massage Californien selon les zones de massage





Conclusion



Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MASSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Comme nous l'avons vu précédemment, les massages de bien-être, et en particulier, le massage californien ainsi que la réflexologie plantaire peuvent aider dans le traitement de la dépression nerveuse, en complément du traitement allopathique.

Ils peuvent constituer une aide précieuse, au même titre que la sophrologie, dans l'apprentissage de la relaxation.

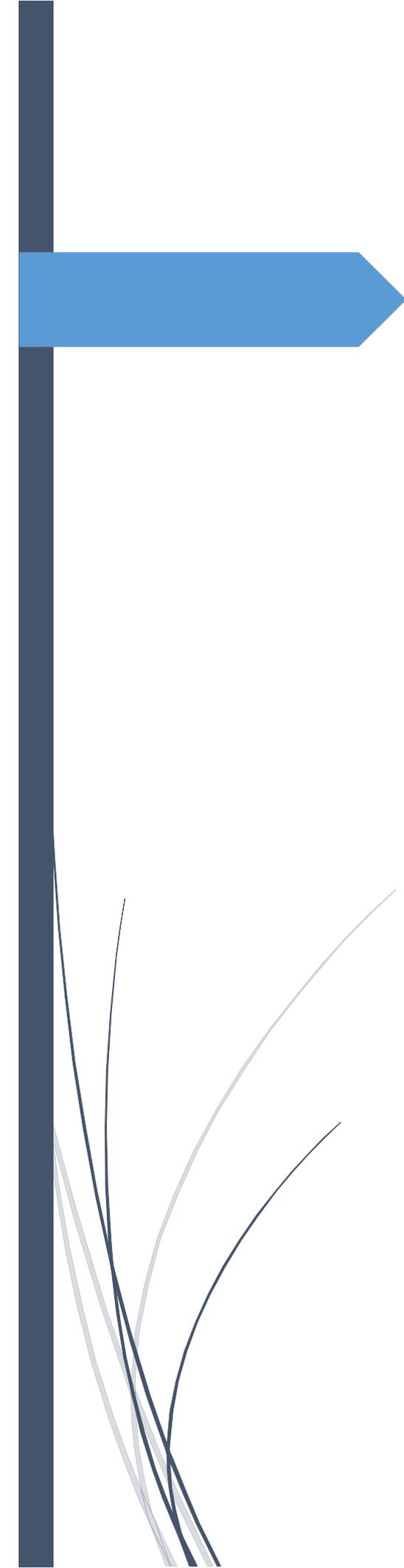
Le malade prend le temps de se détendre, apprend à s'occuper de lui, et petit à petit, reprend confiance en lui.

Je le prends en charge et je m'occupe de lui sans rien lui demander en retour, ce que certains malades apprécient beaucoup puisqu'ils n'ont pas la force, surtout au début, de faire des efforts, notamment de concentration.

Dès que le malade se sent mieux et en confiance, il prend l'initiative de me raconter, en toute confidentialité, son expérience, ses ressentis, sa vie.

Je reçois toujours des clients dépressifs à mon cabinet et j'en suis fière, surtout lorsqu'enfin, un sourire se dessine sur leur lèvres. C'est une grande satisfaction et une victoire sur cette maladie qui peut toucher tout le monde et à tout âge.

L'OMS consacre 2017, une année toute entière, sur le thème de la Dépression : « La dépression, parlons-en ».



DEFINITIONS

Marie TERGEMINA
LA DEPRESSION
LES MESSAGES DE BIEN-ETRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

OMS : Organisation Mondiale de la Santé.

L'OMS a été créée en 1948 dans le but de permettre à toutes les populations d'atteindre le niveau de santé le plus élevé possible. L'OMS collabore avec 194 États membres, et a pour mission de jouer un rôle moteur dans les dossiers mondiaux de la santé, de déterminer le programme de la recherche en matière de santé, de fixer des normes et d'énoncer des options stratégiques en se fondant sur des bases factuelles. Elle fournit également un soutien technique aux États membres, suit et évalue les tendances dans le domaine de la santé, finance la recherche médicale et apporte une aide d'urgence en cas de catastrophe. Par ses programmes, l'OMS s'emploie également à améliorer la nutrition, l'habitat, l'assainissement et les conditions de travail dans le monde entier. L'Organisation, dont le Siège est situé à Genève (Suisse), compte aussi six Bureaux régionaux dans le monde.

L'OMS opère dans un cadre de plus en plus complexe et en mutation rapide. Les limites des interventions de santé publique ne sont plus très précises et s'étendent à d'autres secteurs qui influencent les perspectives et les bilans de santé. L'OMS relève ces défis en menant des actions sur six fronts :

- deux objectifs de la santé : promouvoir le développement et favoriser la sécurité sanitaire ;
- deux besoins stratégiques : renforcer les systèmes de santé et valoriser la recherche, l'information et les bases factuelles ;
- deux approches opérationnelles : favoriser les partenariats et améliorer la performance.

Hippocrate : Médecin grec, né vers 460 avt JC et décédé vers 370 avt JC. Serment d'Hippocrate.

Louis Delasiauve : psychiatre français, né le 14 octobre 1804 et décédé le 5 juin 1893.

Aristote : Philosophe grec né en 384 avt JC et décédé en 322 avt JC

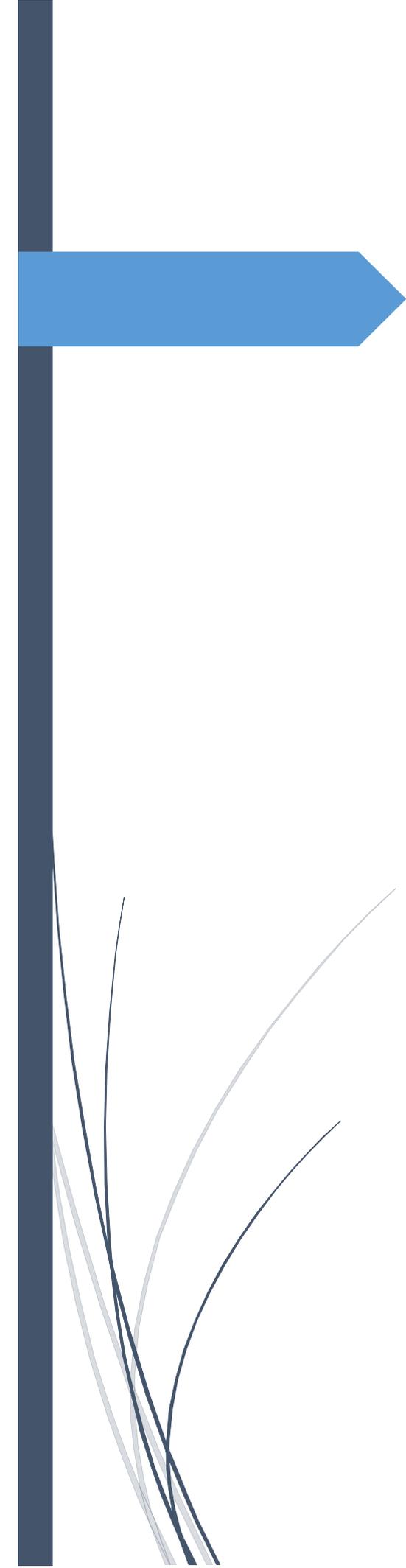
Sigmund Freud : Médecin neurologue Autrichien né le 6 mai 1893 et décédé le 23 septembre 1939. Fondateur de la psychanalyse.

DSM : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux

Neurotransmetteurs : Les **neurotransmetteurs** constituent le langage du **système nerveux**, permettant à chaque neurone de communiquer avec les autres.

C'est de cette façon que se fait le traitement de l'information : les messages passent à travers les cellules possédant la capacité de fabriquer ces substances dans l'organisme.

- La colère.
- La faim.
- Le sommeil.
- La pensée.
- La réflexion, sont les résultats de l'action de ces molécules de communication.



Bibliographie Et sites internet

Marie TERGEMINA

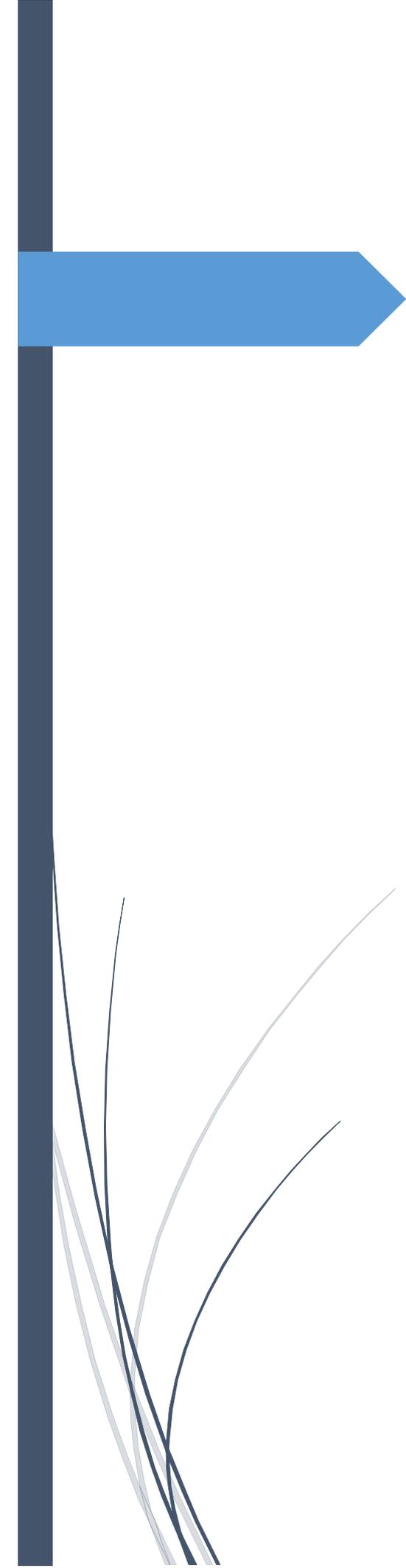
**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MESSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Bibliographie

- Que sais-je ?
- La dépression de Pascal-Henri Keller
- Le stress de Jean-Benjamin Stora
- La dépression, en sortir par le haut du Dr Tim Cantopher
- Dépression et troubles bipolaires de France-Dépression Lorraine
- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : introduction à la communication non violente
- Livre audio sur YouTube : Jean Garneau : Le burn out, prévention et solutions
- Précis d'anatomie et de physiologie humaines de Michel Lacombe

Sites Internet

- Ameli.fr
- Has-sante.fr
- Inpes.santepubliquefrance.fr
- Inrs.fr
- Inserm.fr
- Who.int/fr/
- France-depression.org



Remerciements

Marie TERGEMINA
LA DEPRESSION
LES MESSAGES DE BIEN-ETRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

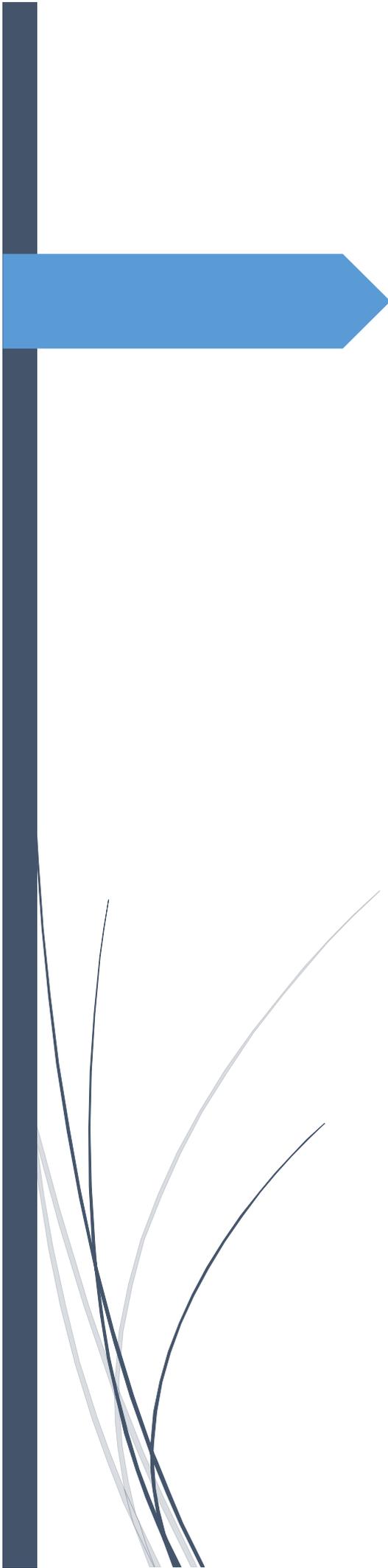
Je remercie toutes les personnes qui ont accepté de me faire confiance dans cette aventure.

Il leur a fallu beaucoup de patience et je leur remercie aussi pour cela.

Je remercie Judith Aréquion, ma formatrice à l'Espace Renaître de Strasbourg, pour m'avoir fait découvrir toutes ces techniques de massage et ainsi m'a permis de me révéler dans mon métier.

Je remercie l'association France Dépression qui, au détour d'un salon a pris le temps d'écouter ma requête et m'a proposé le livre rempli d'informations sur la dépression et les troubles bipolaires.

Je remercie surtout mes enfants et mon compagnon pour leur soutien, leur aide et leur confiance.



Sommaire

Marie TERGEMINA

**LA DÉPRESSION NERVEUSE-
LES MESSAGES DE BIEN-ÊTRE ET LA
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Introduction.....	Page 1
La dépression, de Hippocrate à nos jours.....	Page 3
La relaxation.....	Page 6
Etude de cas.....	Page 8
Action et bienfaits des massages de bien-être et de la réflexologie plantaire.....	Page 17
Conclusion.....	Page 24
Définitions.....	Page 26
Bibliographie et sites internet.....	Page 28
Remerciements.....	Page 30