

Nom : FRESSE

Promotion Année : 2016 - 2017

Prénom : Nicole

Date : Mai 2018

## Cas d'étude

*« Le risque d'exposition au burn out, troubles du sommeil  
et  
Techniques de relaxation et de stimulation réflexes »*

## I – INTRODUCTION

Définition du Burn Out : résultat d'une exposition prolongée au stress

## II – TROUBLE DU SOMMEIL

## III – PROTOCOLE APPLIQUE

## IV – PRESENTATION DU SUJET

## V – LES SEANCES

- 1 – Le cadre
- 2 – Les observations

## VI – LE SUIVI D'EVALUATION

- 1 – Constat
- 2 – Echelle BSM-10
- 3 - Auto évaluation du stress
- 4 – Fiches d'évaluation STAI – Y Etat avant et après le soin

## VII - CONCLUSION

## I – INTRODUCTION

Littéralement, un burn out signifie « brûler de l'intérieur, se consumer, c'est l'usure à petit feu ».

Au sens plus large du terme, le burn out désigne le syndrome d'épuisement professionnel. Le burn out semble souvent survenir tout d'un coup, pourtant, il est le résultat d'un processus lent, résultant d'un état de stress continue qui dure depuis de long mois ou années jusqu'à l'épuisement.

Le stress résulte des efforts d'adaptation de l'organisme pour maintenir un équilibre (homéostasie). Mais à trop solliciter l'organisme, on risque de l'épuiser.

Il est important de bien comprendre le mécanisme d'action du stress pour comprendre le burn out.

Le stress se décompose en 3 phases :

**La phase d'alarme** qui va permettre au corps de réagir en urgence pour faire face à une situation, cette phase est accompagnée de la décharge d'**adrénaline** dont l'action immédiate permet la mobilisation de l'énergie. Elle ne dure pas plus de 24 heures, sinon l'organisme s'épuiserait.

**La phase de résistance** qui mobilise plus de ressources pour affronter une situation qui s'étend sur la durée. Cette phase de résistance met en œuvre des mécanismes neuro-hormonaux plus lents mais plus durables (production de **cortisol** : hormone de la résistance). Dans cette phase, le stress s'installe, il devient chronique, le **système nerveux parasympathique** (système qui permet la récupération et la régénération) fonctionne au ralenti. **Le système nerveux orthosympathique** (celui qui permet la mobilisation et l'action) fonctionne à un régime soutenu. C'est dans cette phase que les maux psychosomatiques se manifestent.

Lorsque le corps a épuisé toutes ses ressources, il ne parvient plus à faire face : **c'est la phase d'épuisement**. Les hormones tels que la dopamine et la sérotonine sont au plus bas.

Les phases de récupérations ne suffisent plus à compenser les phases de mobilisation : les systèmes orthosympathique et parasympathique sont totalement déséquilibrés.

C'est dans cette phase que les pathologies plus lourdes s'installent : **la phase d'épuisement est un terrain propice au burn out**.

**L'épuisement professionnel** est la conséquence d'un stress chronique au travail, ses manifestations sont d'ordre **émotionnel** (irritabilité, angoisse, perte de confiance en soi, tristesse sentiment de vide), **cognitif** (difficulté de concentration, perte de mémoire, difficulté à prendre des décisions) et **physique** (fatigue générale, vertiges, maux de tête, douleurs dorsales, **trouble du sommeil**).

## II - TROUBLE DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil peuvent avoir plusieurs origines :

Origine psychologique due à **un stress émotionnel** (anxiété, surmenage, deuil, perte d'un proche, séparation, changement de d'habitudes de vie), à **un changement de cadre** (déménagement, déplacement professionnel, voyage), à **de mauvaises habitudes alimentaires** (repas copieux pris le soir, repas tardif suivi d'un couché immédiat), à **la consommation d'excitants** : alcool, café, tabac, drogues. Certains troubles du sommeil peuvent être d'origine neurologique (dépression, maladie de Parkinson...) ou **liés à la maladie** et son traitement allopathique.

Les troubles du sommeil affectent 70% des Français, ils se manifestent sous des formes diverses et variées: **apnée du sommeil** (pauses respiratoires dues à une mauvaise circulation de l'air dans le pharynx), **syndrome des jambes sans repos** (inconfort dans les membres inférieurs, fourmillement, ankylose, sensation du brûlure obligeant le sujet à se lever), réveils nocturnes, plus rarement **narcolepsie** et **somnambulisme**.

Le trouble du sommeil le plus fréquent est **l'insomnie** qui désigne la difficulté d'endormissement (source elle même d'un stress supplémentaire), difficulté à rester endormi, le réveil précoce et le sommeil non récupérateur. Cet état s'explique par une sur stimulation du système sympathique : trop d'influx nerveux, trop de stimuli sonores, visuels ou olfactifs, trop de sécrétions d'hormones du stress...

Un sommeil de qualité (profond, continu, réparateur) permet de récupérer ses capacités physiques, intellectuelles et cognitives.

A l'inverse, un sommeil peu profond, interrompu et de mauvaise qualité conduit à un épuisement mental, émotionnel et physique.

### III – LE PROTOCOLE APPLIQUE

Lors des 5 premières séances, le sujet a reçu un protocole de relaxation plantaire.

Le sujet présente un état de stress intense dont les traces sont bien ancrées dans son système nerveux. Il est donc indispensable de **détendre l'axe du stress** (circuit neuro-hormonal HHS : hypothalamus, hypophyse, glandes surrénales) pour **basculer vers un état de bien-être** (circuit de récompense).

Le travail de relaxation a permis de rétablir l'équilibre du système nerveux autonome : c'est à dire **d'inhiber le système nerveux orthosympathique** et de **stimuler le système nerveux parasympathique**.

Il s'agit d'**induire** un état de bien-être, par une action répétitive et gratifiante, pour en consolider les traces dans le système nerveux central, très impacté par le stress.

Un massage réflexe relaxant permettra **d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, d'éliminer les toxines**. Il procurera une **détente musculaire et cérébrale**.

**Le thalamus** (partie du cerveau qui analyse les informations en provenance du milieu intérieur ou extérieur) pourra ainsi émettre ses **ondes alpha** responsable d'un état d'apaisement.

Par ailleurs, la relaxation animera les différents récepteurs de la peau qui permettra la libération naturelle d'**endorphine** (hormone du bien être).

Les techniques réflexes de relaxation permettront d'assouplir le fascia plantaire, de le libérer de ses tensions et restaurer l'influx nerveux dont le fonctionnement a été entravé par le stress.

A partir du moment où l'axe du stress est désamorcé, il est possible d'envisager un travail de stimulation plantaire par l'application du protocole « troubles du sommeil ».

Les techniques réflexes s'appliqueront notamment à **stimuler le système neuroendocrinien**, celui-ci libérera la **mélatonine**, hormone du sommeil sécrétée par la glande pinéale (ou épiphyse). La stimulation de la zone réflexe associée à l'intestin grêle permettra la libération de la **sérotonine**. (la **sérotonine** présente dans la muqueuse gastro-intestinale représente environ 80 % de la sérotonine totale de l'organisme).

Ces deux hormones **mélatonine et sérotonine**, jouent un rôle majeur dans les cycles du sommeil.

#### IV – PRESENTATION DU SUJET

Madame X est une femme de 45 ans divorcée, sans enfant.

Madame X n'a pas d'antécédents médicaux, n'est pas sous traitement médicamenteux.

Madame X a une vie saine : pas de tabac, pas d'alcool, régime alimentaire équilibré, activité sportive et culturelle.

Professionnellement elle se définit comme une personne accomplie et estime avoir réussi sa carrière : elle est ingénieur au sein d'une multinationale.

Elle a intégré cette multinationale il ya quelques années, elle s'est beaucoup investie dans sa carrière, ce qui lui a permis d'accéder à un poste à responsabilité.

Cependant, depuis quelques mois, elle rencontre des difficultés : surcharge de travail causée par un absentéisme important dans le service, pressions subies de la part de sa direction pour remplir des objectifs sur du court terme, amplitude de travail de plus en plus grande, temps de pauses de plus en plus courts voire inexistantes, climat tendu et hostile, peu de reconnaissance vis à vis de l'engagement professionnel.

Madame X est extrêmement stressée : « elle a les nerfs à fleur de peau, elle craque, elle ne se reconnaît plus ».

Depuis quelques semaines, elle a des difficultés à s'endormir : elle ressasse sa journée de travail et anticipant celle à venir. Elle appréhende le moment du coucher. La qualité de son sommeil est altérée par des réveils nocturnes et/ou des réveils précoces.

Madame X éprouve des difficultés à se lever et retarde de plus en plus cet instant.

Elle m'explique que cela n'est pas sans conséquences sur sa vie personnelle car elle n'a plus envie de sortir, elle ne trouve plus d'énergie pour aller au sport, elle a des difficultés à se concentrer pour lire ou regarder un film.

Madame X ne souhaite pas avoir recours à une solution médicamenteuse, se tourne donc vers la réflexologie. Par cette méthode, elle souhaite se détendre, lâcher prise, maîtriser son stress, source de ses problèmes de sommeil.

Madame X est habituée au soin corporel (massages, ostéopathie, hammam), **le toucher ne sera donc pas perçu par son système nerveux (circuit neuro-hormonaux de vigilance) comme une « menace » mais plutôt comme une récompense (circuit neuro-hormonaux du plaisir).**

## V – LES SEANCES

### V1 – LES OUTILS : Echelle BMS-10 et fiche STAI Etat

Avant d'envisager les séances stimulation plantaire, j'ai proposé à Madame X d'utiliser **les outils Fiche Stai Etat et Echelle BMS-10** pour qu'elle prenne conscience de son degré d'exposition au stress. Elle s'est volontiers prêtée à cet exercice.

L'échelle BMS – 10 a mis à jour la présence burn-out, la cliente semble surprise, elle a manifestement sous estimé son degré d'exposition au stress.

La Fiche STAI Etat a permis à la cliente de faire un point sur l'intensité de son anxiété avant et après le soin, Il s'agit d'un indicateur qui permet de d'apprécier les modifications de l'état d'anxiété en comparant les valeurs obtenues avant et après le soin.

### V2 – LE CADRE

Toutes les séances (relaxation et stimulation) ont lieu au cabinet le samedi à 17H00.

Ces séances ont été volontairement calées en fin de journée afin de permettre à la cliente de prolonger son état de détente sur la soirée.

Je suis la seule à recevoir le samedi au sein du cabinet pluridisciplinaire : il n'y a donc aucun passage dans la salle d'attente, pas de secrétariat, pas d'interphone.

Aucun stimulus ne vient perturber les séances : pas de musique, pas de passage, téléphones portables coupés, pas de lumière agressive, pas de parfums d'ambiance.

### V3 – LES OBSERVATIONS

Avant de débiter le protocole troubles mineurs du sommeil, Madame X a reçu 5 séances de relaxation, à raison d'une séance par semaine. Ces 5 séances ont permis d'abaisser son niveau de 10 (1<sup>ère</sup> séance de relaxation) à 8 (5<sup>ème</sup> séance de relaxation).

La relaxation réflexe a permis d'évacuer les tensions localisées au niveau du fascia plantaire, d'éliminer les toxines, de dynamiser la circulation sanguine, d'assouplir les structures musculaires.

Lors de chaque soin, Madame X s'est endormie profondément. A l'issue de chaque séance, Madame X s'est sentie profondément détendue physiquement et psychologiquement.

Après ces 5 séances personnalisées, Madame X perçoit déjà quelques changements dans son état : à l'issue de chaque séance elle se sent plus apaisée, plus calme. Elle éprouve toujours des difficultés à s'endormir mais elle rumine moins, ses pensées sont moins agitées. Elle me livre que les séances lui font beaucoup de bien, elle attend avec impatience le rendez-vous suivant.

Analyse de l'apport des techniques réflexes de relaxation : le travail de relaxation a permis de détendre l'axe du stress (HHS) par la stimulation du système nerveux sympathique. Parallèlement, le système orthosympathique a été progressivement inhibé. Le toucher réflexe, perçu par les 7200 terminaisons plantaires, a permis de libérer des endorphines. Le circuit de récompense commence à laisser ses emprunts dans le système nerveux.

## 1<sup>ère</sup> séance

Il s'agit donc de la première séance de stimulation plantaire, protocole troubles du sommeil. Madame X ressent de suite la différence entre les séances de relaxation plantaire et de stimulation plantaire, mais elle ne le perçoit pas comme quelque chose de désagréable. A la fin de la séance, Madame X sent un état d'apaisement profond qu'elle définit comme « une bonne fatigue ».

## 2<sup>ème</sup> séance

A l'issue de la 1<sup>ère</sup> séance, Madame X estime avoir dormi mieux et plus longtemps. Les phases d'endormissement sont toujours difficiles mais les réveils nocturnes sont moins fréquents.

Sa semaine de travail a été éprouvante, physiquement et moralement, mais elle aborde les événements plus sereinement, elle essaie d'avoir du recul et de ne pas se laisser envahir par le stress.

A l'issue de la séance, la cliente ressent toujours cet état de bien-être et de détente.

## 3<sup>ème</sup> séance

Madame X remarque que les nuits qui ont suivi la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séance sont plus réparatrices. La journée du dimanche est donc pour elle plus agréable car elle a la sensation de « récupérer ». Les périodes de stress au travail sont toujours dominantes, Madame X continue à en souffrir et commence à penser à changer de travail, elle a clairement identifié que son travail « la rendait malade ». A l'issue de la 2<sup>ème</sup> séance, elle a senti un regain d'énergie qui lui a permis de mettre son profil professionnel à jour et d'envoyer des candidatures.

Pendant cette séance, Madame X, s'est endormie, elle arrive à lâcher prise, ne penser à rien d'autre qu'à l'instant présent et des bienfaits qui en suivront.

## 4<sup>ème</sup> séance

Le bilan de la semaine passé est mitigé, la semaine a été éprouvante pour ma cliente.

Lors de cette visite, elle semble plus fatiguée que d'habitude, je perçois une certaine lassitude, je remarque sur son visage un herpès buccal.

Madame X m'explique avec une certaine inquiétude que ses nuits ont été très chaotiques : son sommeil a été perturbé par des sueurs nocturnes, plusieurs nuits de suites. Consécutivement à cet état, un herpès buccal a fait son apparition. Ses symptômes sont nouveaux. Cet état la perturbe, car elle avait la sensation que les séances commençaient vraiment à porter leurs fruits.

Je rassure ma cliente et lui indique que cet état correspond à un palier d'adaptation, cet état est normal et passager, il ne durera pas plus de quelques jours.

**Le pallier d'adaptation :** les massages réflexes plantaires vont générer l'envoi d'informations au système nerveux. Le système nerveux va alors opérer un travail de rééquilibrage sur tout le corps. Ce rééquilibrage occasionne des désagréments passagers d'ordre physique ou psychique.

Au niveau professionnel, les périodes de stress s'intensifient, elle tente d'avoir une autre approche différente mais se sent dépassée. Elle m'annonce toutefois une bonne nouvelle : elle a décroché un entretien suite à la mise à jour de son profil professionnel.

Lors de cette séance, le relâchement physique et cérébral fût compliqué. Madame X ne semble pas avoir profité du soin comme lors des autres séances.

Je propose à ma cliente d'espacer, le rendez vous suivant afin de laisser le temps à l'organisme d'intégrer ses nouvelles données

## 5<sup>ème</sup> séance

Je reçois donc Madame X 2 semaines plus tard.

Je remarque que ses traits sont détendus, elle semble reposée.

Après la 4<sup>ème</sup> séance, Madame X a posé une semaine de vacances.

Les sueurs nocturnes ne se sont plus manifestées, l'herpès buccal s'est résorbé. Elle a l'impression que son corps a « évacué » les tensions, qu'il s'est « purgé ».

Elle a passé son entretien pour un nouveau poste et attend le résultat. Elle a reçu 2 appels de cabinets de recrutement. Cette situation lui permet d'aborder avec plus de discernement ses journées de travail car elle voit désormais une issue.

Elle se définit comme moins stressée.

Son sommeil est toujours perturbé mais beaucoup moins qu'avant : elle s'endort plus facilement, elle rumine moins, elle perçoit son avenir avec plus de sérénité, les réveils nocturnes sont toujours présents mais elle se rendort désormais plus facilement. Elle définit son sommeil comme plus réparateur, ce qui lui permet d'aborder ses journées plus calmement.

Je continue à recevoir Madame X à raison d'une ou deux séances par mois. Les séances sont adaptées en fonction de son état et de ses besoins. Ces séances régulières sont nécessaires pour consolider l'équilibre du système nerveux.

Madame X m'a récemment informée qu'elle a quitté son poste, elle a suivi actuellement une formation et semble en bonne voie pour retrouver un emploi.

## VI – LE SUIVI D'EVOLUTION

### VI – 1 CONSTAT

L'échelle BMS 10, 1<sup>er</sup> séance, met en évidence la présence de burn out. L'échelle BMS 10, dernière séance, montre une baisse du niveau d'exposition au burn-out, un retour progressif vers un état normal.

Le tableau d'autoévaluation permet de constater la diminution de l'état de stress à l'issue de chaque séance Il met également en évidence que le niveau de stress baisse de façon significative au fur et à mesure des séances. On constate toutefois, lors de la 4<sup>ème</sup> séance, un pic de stress correspondant au palier d'adaptation

La fiche STAI Etat confirme l'état d'apaisement et démontre une approche plus positive sur sa façon dont elle se perçoit.

Cet accompagnement a permis au sujet de réguler son état de stress pour l'amener petit à petit vers un état d'apaisement. La régularité des soins a **régulé la sécrétion hormonale du stress** (adrénaline, noradrénaline, cortisol), **augmenté les hormones du bien-être et du sommeil** (endorphines, dopamines, sérotonine, mélatonine), **inhibé le système nerveux sympathique, stimulé le système nerveux parasympathique**. Les cycles de veille / sommeil sont ainsi devenus plus réguliers.

### VI – 2 ECHELLE BSM-10 (résultat)

DATE : 20 janvier

DATE : 24 février

ECHELLE BMS-10		
En pensant à votre travail, globalement		
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 = Jamais	5 = Souvent
	2 = Presque jamais	6 = Très souvent
	3 = Rarement	7 = Toujours
	4 = Parfois	
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	5
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	3
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	6
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	2
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	3
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	6
Total →		43
SCORE = total / 10 →		4,3

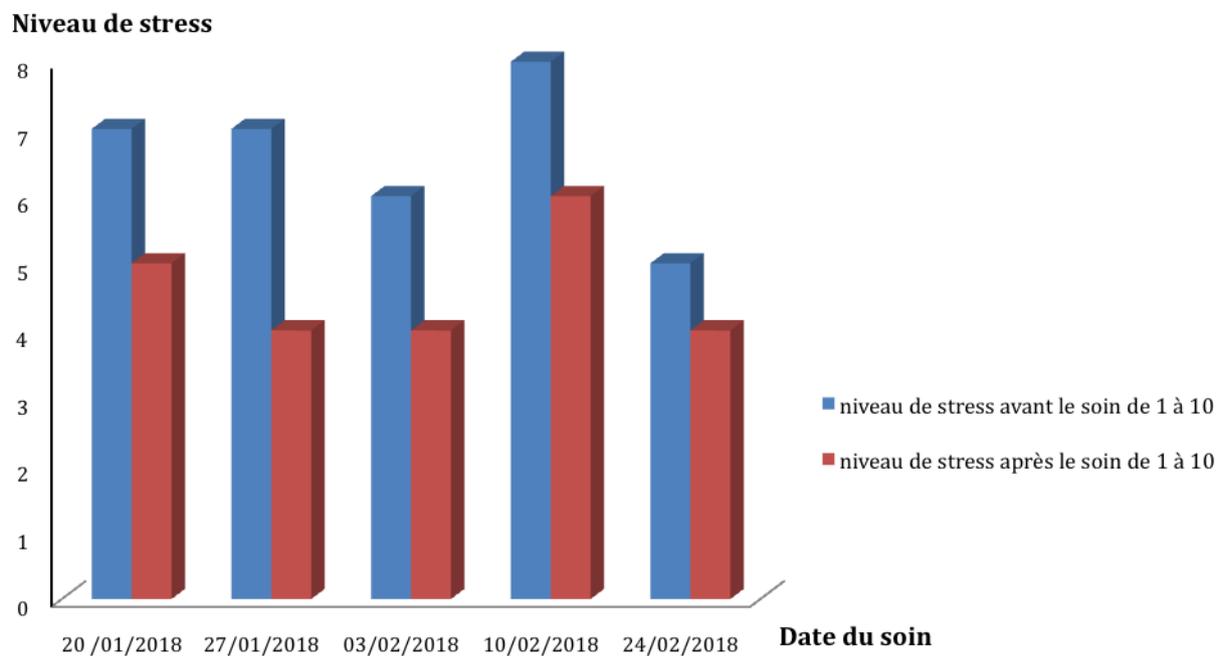
ECHELLE BMS-10		
En pensant à votre travail, globalement		
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 = Jamais	5 = Souvent
	2 = Presque jamais	6 = Très souvent
	3 = Rarement	7 = Toujours
	4 = Parfois	
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	3
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	4
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	2
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	3
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	3
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4
Total →		35
SCORE = total / 10 →		3,5

Echelle BMS-10 : interprétation	
• inférieur à 2,4	: très faible degré de Burnout
• entre 2,5 et 3,4	: faible degré de Burnout
• entre 3,5 et 4,4	: présence de Burnout
• entre 4,5 et 5,4	: degré élevé d'exposition au Burnout
• supérieur à 5,5	: degré très élevé d'exposition au Burnout

Echelle BMS-10 : interprétation	
• inférieur à 2,4	: très faible degré de Burnout
• entre 2,5 et 3,4	: faible degré de Burnout
• entre 3,5 et 4,4	: présence de Burnout
• entre 4,5 et 5,4	: degré élevé d'exposition au Burnout
• supérieur à 5,5	: degré très élevé d'exposition au Burnout

## VI – 3 AUTO-EVALUATION DU STRESS

### Auto-évaluation du stress



VI – 4 FICHE STAI ETAT AVANT ET APRES SOIN

1<sup>ère</sup> séance : 20 janvier 2018

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

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

Après

STAI Forme Y- A ETAT

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

5<sup>ème</sup> séance : 24 février 2018

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

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

Après

STAI Forme Y- A ETAT

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

## VII – CONCLUSION

Ce cas d'étude sur les troubles du sommeil liés à un état de stress chronique au travail (burn-out), démontre les bienfaits des soins de relaxation et stimulation réflexe.

Le travail de relaxation a permis de casser l'axe du stress, d'inhiber l'axe de vigilance, d'induire petit à petit un état de bien être (onde alpha émises par le Thalamus, production d'hormones du bien être), de tracer un circuit de récompense par la répétition des actions gratifiantes.

Le protocole spécifique aux troubles du sommeil et la stimulation des zones réflexes associées à l'épiphyse et à l'intestin grêle ont permis de libérer mélatonine (hormone du sommeil) et sérotonine (neurotransmetteur présent dans le système nerveux central et dans les muqueuses gastro-intestinale). Ces deux hormones sont celles qui jouent un rôle prépondérant dans la qualité des cycles de sommeil.

**NB** : Ce cas d'étude a reçu l'accord de la personne suivie, sous réserve que ni ses initiales, ni la société pour laquelle elle est embauchée ne soient mentionnés.