

Promotion : année 2018

Date de remise : septembre 2018

Cas d'étude

Burn-Out et troubles du sommeil
5 séances de massage réflexe plantaire et palmaire

SOMMAIRE

1. Introduction
2. Le burn-out ou la surcharge professionnelle
3. Le sommeil et ses troubles.
4. Présentation du sujet
5. Protocole et suivi des séances
6. Conclusion
7. Bibliographie et références



1 - Introduction

Le stress est considéré depuis quelques années comme le mal du siècle. Induit par les exigences professionnelles, familiales ou personnelles, l'individu se laisse emporter par la nécessité d'être toujours plus actif, plus performant, plus efficace. Il est sollicité de toute part aussi avec des impératifs de temps de plus en plus courts. De la phase d'alerte, puis celle de résistance, nous passons à la phase d'épuisement. La surcharge mentale et/ou de travail n'est pas loin, menaçant notre équilibre. Comment tenir son rôle, sa place, son rang alors ?

Le corps a ses réponses : fatigue persistante, douleurs musculaires, troubles gastro-intestinaux, mal de dos, céphalées plus ou moins fortes, ulcères d'estomac, sommeil perturbé, problèmes cutanés, perte ou gain de poids, infections plus fréquentes, sinusites, otites, rhumes... On consulte le généraliste en pensant que «ça passera» ; mais ça ne passe pas.

Au niveau psychologique, nous assistons à une démotivation par rapport au travail, le sentiment d'être incompetent, inefficace, voire nul. On perd confiance en soi, on a du mal à se concentrer, on devient anxieux, nerveux, irritable. On s'isole de plus en plus. On pleure souvent. On pense au suicide aussi, dans les cas les plus graves.

Il ne faut pas attendre cette limite pour déceler, reconnaître et nommer ce qui devient un danger réel pour l'individu. La voie médicamenteuse a ses effets mais la prévention, l'écoute de son corps, des alertes qu'il donne, aussi sont des éléments qui permettront à la personne de mieux recevoir les événements de sa vie. Connaître son corps et son fonctionnement nous aidera à mieux accepter et dépasser des épisodes qui peuvent être douloureux mais qui sont inhérents à la vie.



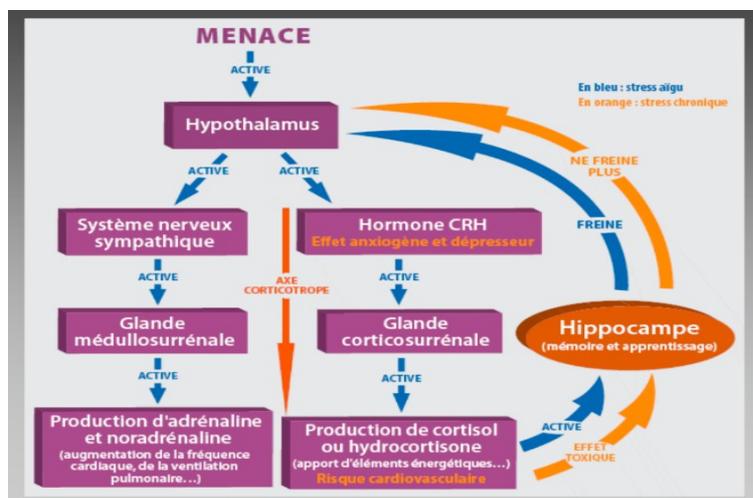
2 - Le burn-out ou surcharge professionnelle

Littéralement, faire un burn-out, c'est « brûler de l'intérieur, se consumer ».

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail.

Sur le plan physiologique, c'est la réponse du corps à une attaque venue de l'extérieur. Le stress est perçu comme une menace par l'hypothalamus. Celui-ci va mettre en marche le système nerveux sympathique pour activer une réponse immédiate par la production de cortisol notamment. Par les glandes surrénales, la production d'adrénaline et de dopamine s'emballe, entraînant des accélérations des rythmes cardiaque et respiratoire, des sueurs, des troubles du sommeil. En cas de répétition forte et chronique de ce stress, l'hippocampe, saturé de cortisol, ne peut plus assurer son rôle de régulation et l'on assiste à la rupture, à l'épuisement du sujet : le burn-out.

Dans le vécu et le perçu des gens, c'est un grand sentiment d'échec qui vous saisit. Car sous la répétition des instances oppressives, la personne ne peut plus faire face et épuise toutes ses réserves pour tenir coûte que coûte son rôle.



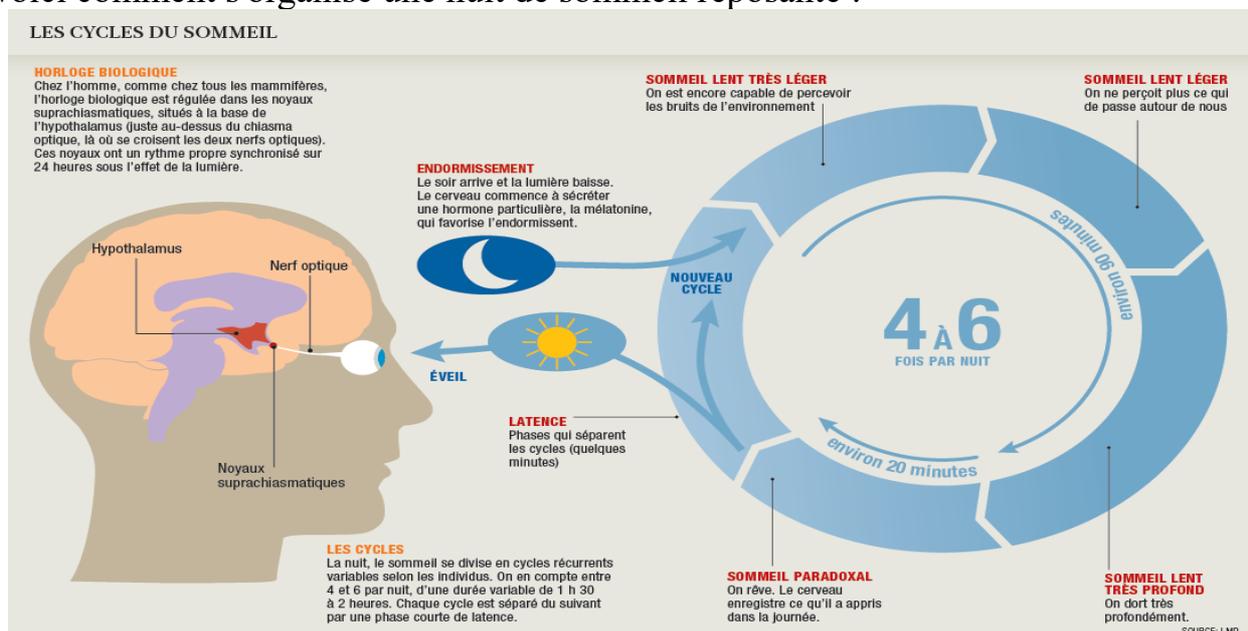
Le stress et le circuit neuro-hormonal



3 – Le sommeil et ses troubles

Une bonne qualité de sommeil est indispensable pour récupérer d'une fatigue physique ou intellectuelle. Pour les enfants, respecter le temps de sommeil est indispensable aussi car l'hormone de croissance, ou GH est secrétée majoritairement au début de la nuit et plus particulièrement durant le sommeil profond. Dormir sert à mieux apprendre et mémoriser mais surtout à réparer le corps. Le sommeil est vital. En effet, ne dit-on pas que l'on « tombe » de fatigue lorsque l'on n'a pas assez dormi ?

Voici comment s'organise une nuit de sommeil reposante :



En situation de stress, la qualité du sommeil est impactée. S'endormir dans des conditions apaisées et tranquilles est difficile lorsque les mauvaises idées et sentiments vous ont perturbé toute la journée. Il suffit que deux ou trois mauvaises nuits s'enchaînent pour que l'on parle d'insomnie occasionnelle puis chronique si cela perdure. Entraînant irritabilité et mauvaise humeur, une mauvaise performance au travail et des relations difficiles avec ses collègues.

4 - Présentation du sujet

Carole D. est une jeune femme de 39 ans.

Mariée, mère de deux enfants, sa situation maritale est stable et heureuse.

Sa profession : contrôleur de gestion dans une entreprise privée.

Carole a connu des épisodes douloureux sur son chemin personnel et professionnel. Il y a quatre ans, Carole perd son père brutalement. Au travail, son employeur exerce une pression folle. Sous les critiques répétées et le comportement exacerbé de son supérieur, elle arrive peu à peu, progressivement au burn-out. Elle se rappelle la crise de tétanie qui l'a alors saisie. Celle-ci fut si forte que ses collègues ont dû faire appel aux pompiers. Un long séjour à l'hôpital a suivi, avec une prise en charge lourde – psychologique, psychiatrique, prise d'anxiolytiques et de puissants somnifères...

Et une chute vertigineuse de l'estime de soi.

Quand j'ai connu Carole D. elle était en arrêt maladie depuis un an et demi et elle m'avait déjà fait part de cet événement. Elle me disait être encore incapable de retourner travailler, terrorisée par cette idée. J'étais alors l'enseignante de sa jeune fille de 6 ans. Je n'avais pas encore étudié la relaxologie ni la réflexologie. Sa fragilité et ses inquiétudes, malgré une apparence forte et dynamique, m'avaient touchée. J'avais ressenti et compris que cette femme était en souffrance.

Deux ans passent et c'est tout naturellement vers elle que je me tourne au moment de choisir un sujet pour élaborer un suivi pour mon cas d'étude. Je lui propose, elle accepte.

Carole D. est encore fragile mais a repris le travail. Surtout pas dans la même entreprise mais dans le même domaine. Après une formation en anglais, Carole a débuté un nouveau contrat. Mais elle n'était pas encore suffisamment prête et remise pour affronter les rigueurs et exigences du monde du travail. Le contrat n'a pas abouti à un CDI. Elle a démissionné.

Au jour où commence mon étude, Carole D. est en période d'essai dans une autre entreprise, près de son domicile. Les débuts sont satisfaisants mais rien n'est encore assuré.

Même si elle s'en désole, Carole D. continue le traitement médicamenteux qui lui a été prescrit : Levothyrox 75 µg pour son hypothyroïdie et Seroplex 10 µg pour soigner son état dépressif

Les doses sont fortes mais nécessaires. Elle a essayé de réduire les doses des anxiolytiques mais les besoins psychologiques et physiologiques sont là. Elle se plaint de très mal dormir, de faire de nombreux cauchemars et ne profite pas de sa nuit. En effet, elle possède une montre connectée qui mesure ses temps de sommeil – à peine 5 heures au moment de notre première séance. Les insomnies sont là et les angoisses aussi. Je lui propose une série de 5 séances de massages réflexes en relaxologie.

Voici le tableau Stay qu'elle a volontiers rempli avant notre première séance.

Initiales : CD					
Sexe : F	Age : 39	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme			X		
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X		
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)				X	
4. Je me sens surmené(e)			X		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau		X			
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X		
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment					X
8. Je me sens content(e)			X		
9. Je me sens effrayé(e)				X	
10. Je me sens à mon aise		X			
11. Je sens que j'ai confiance en moi		X			
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X		
13. J'ai la frousse, la trouille, j'ai peur					X
14. Je me sens indécis(e)					X
15. Je me sens déconcerté(e), dérouté(e)			X		
16. Je suis satisfait(e)			X		
17. Je suis inquiet(e), soucieux (soucieuse)					X
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)				X	
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)		X			
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X	



5 – Protocole et suivi des séances

Séance 1 : 16 février 2018 - Technique réflexe plantaire

Carole D. est d'accord pour tenter les 5 séances de massages réflexes en relaxation (1 par mois) que je lui propose. Pourtant elle avoue être très dubitative sur les effets des massages réflexes sur elle-même. Comment de « simples » touchers pourraient l'aider à surmonter son burn-out alors que des valises de médicaments et consultations psychologiques en viennent difficilement à bout ?

Carole D. dit ne pas trop s'occuper d'elle car elle fait passer le bien-être de sa famille avant le sien. L'anamnèse me conduit à comprendre qu'elle a déjà fait appel à un ostéopathe, mais n'a jamais reçu de massage réflexe ni en relaxologie, ni en réflexologie. Elle reste cependant curieuse d'en voir les effets.

Les séances se font chez elle, dans sa chambre. Nous sommes seules dans la maison. Ne disposant pas de table de massage sur place, je demande au sujet de s'allonger sur son lit. Je mets un drap de bain sous ses jambes. Carole D. est tendue. J'éteins la lumière de la chambre et laisse une veilleuse allumée. Pas de bruit. Les sourcils sont froncés. Je pose une couverture légère sur elle, les épaules se relâchent. Je commence le massage réflexe.

Pressions le long du corps. J'explique dans un premier temps toutes mes manœuvres pour la rassurer. Son état de vigilance est au summum.

J'applique la technique réflexe dermalgie viscéro cutanée sur les zones du Dr Fitzgerald d'abord, puis la technique réflexe du tissu conjonctif sur la voûte plantaire, le fascia est hypertendu. Il faut continuer les mouvements. Je continue de masser. Lentement, très lentement, le pied se détend et devient plus souple entre mes mains. Je poursuis le protocole tout en observant le sujet : la respiration se fait plus ample. Mais les sourcils restent froncés.

Le massage réflexe se poursuit cependant bien jusqu'au passage à la jambe gauche.

Je pose les mains sur son autre pied et je reçois un coup – involontaire - de la part de Carole D. Son corps est encore sur la défensive, comme s'il me rejetait. Le sujet est surpris par cette réaction et s'en excuse. Je ne dis rien et laisse agir le silence.

Carole D. commence à vraiment se détendre et profiter des bienfaits du massage réflexe.

A la fin de cette séance, le sujet reste allongé deux minutes, a du mal à se relever et veut profiter encore de ce moment de détente. Je la laisse faire et en profite pour rassembler doucement mes affaires.

Carole se relève mais reste assise sur son lit. Elle me remercie. Puis un torrent de paroles l'envahie. Elle me dit combien elle a souffert de son burn-out, du décès de son père, de la tension que cela a engendré dans son couple, malgré un mari aimant et présent. Elle souhaite vraiment sortir de ce cauchemar, de cet enfer. Je l'écoute mais ne donne aucun avis ni aucune recommandation. Je ne suis ni docteur, ni psychologue, ni psychiatre.

Je l'invite à se lever tranquillement et s'hydrater pour éliminer les toxines libérées par le massage réflexe. Puis peu de temps après, je quitte la maison.

Carole D. me dira ne pas avoir s'être très bien endormie le soir même. Le lendemain fut très tendu par les diverses activités prévues mais chose nouvelle pour elle : la nuit fut sans cauchemars.

Séance 2 : 8 mars 2018 – Technique réflexe plantaire

Je retrouve Carole D. toujours chez elle. Elle me dit être ravie de mon retour et avoir attendu avec impatience ce deuxième rendez-vous.

Nous nous installons de nouveau dans sa chambre, dans les mêmes conditions. Pas besoin d'explications sur les manœuvres. elle a compris et me fait maintenant confiance.

Effectivement, Carole D. s'installe, éteint elle-même les lumières et allume la veilleuse. Elle est prête, souriante et détendue.

Je procède au massage réflexe de la voûte plantaire. Le fascia est encore tendu mais se relâche et se détend beaucoup plus vite que lors de la première séance. Les sourcils sont toujours un peu froncés mais le front est moins crispé.

La séance se déroule dans le silence total. Pas d'échange. Pas de conversation. Carole D. est totalement ouverte aux manœuvres et se laisse faire.

A la fin de la séance, à l'identique de la première fois, le sujet a du mal à se relever. Je lui dit de prendre son temps et lui apporte un verre d'eau. Carole se relève de son lit, boit le verre d'eau et m'invite à discuter avec elle dans la cuisine.

Sa situation professionnelle a évolué. Elle a trouvé sa place dans sa nouvelle équipe de travail. Elle s'y sent bien et ne subit pas de pression comme lors de son précédent emploi. Bien sûr, elle attend la fin de sa période d'essai pour crier victoire. Et évidemment l'annonce d'une embauche définitive serait pour elle comme la preuve absolue d'avoir vaincu son burn-out. Ce traumatisme, elle l'a vécu et subi. Elle oscille encore entre des moments de calme et d'autres moments de profonde tristesse. Mais elle exprime encore l'envie de réduire ses doses de médicaments. Sa montre connectée lui indique une plage de sommeil profond plus importante que d'habitude. Elle est plus reposée et se demande si cela est dû au seul massage réflexe que je lui ai fait. Je ne fais pas de commentaires. Je prends juste note de ses paroles.

Séance 3 : 13 avril 2018 – Technique réflexe palmaire

Ma formation se poursuit et nous abordons la technique réflexe palmaire.

Heureux hasard ou pas, Carole a repris son sport préféré : la course à pied. Elle s'est même fixé l'objectif de participer jusqu'au bout à un semi-marathon. Elle se doit d'être au top de sa forme, me dit-elle.

Je lui propose donc d'essayer la technique réflexe palmaire. N'ayant toujours pas de table de massage à disposition, nous nous installons sur une petite table face à face.

Carole se montre curieuse des nouvelles manœuvres et me demande de lui expliquer les mouvements entrepris sur son bras. Ce que je fais, mais de manière brève.

A la fin du massage réflexe sur le premier bras, je lui montre la différence entre la main massée et l'autre. Elle voit avec surprise combien le drainage a libéré sa paume. La peau est plus claire, mieux vascularisée. Je continue le massage réflexe sur le deuxième bras. Les muscles se sont relâchés. Sur le plan général, Carole se sent molle comme de la guimauve et me dit vouloir aller se coucher. Je la quitte sans plus demander. Je lui recommande seulement de bien boire pour poursuivre les bienfaits du massage réflexe et éliminer les toxines.

Deux jours plus tard, petit SMS :

Carole ne comprend pas. Fatigue immense. Mal au dos. Mal au cou. Que lui-ai je fait ? Elle ne pourra jamais courir et être prête pour le semi-marathon qu'elle projette...

Nous savons qu'il s'agit du palier d'adaptation. C'est une étape importante quand on entreprend une série de massages réflexes. L'organisme, habitué et figé depuis longtemps dans une attitude de défense face aux agressions, doit apprendre et modifier sa posture au moment d'accueillir ce nouvel élément qu'est la détente, la relaxation. C'est la production de la sérotonine qui va chambouler l'état rigide et demander un effort intense à l'organisme pour retrouver un nouvel équilibre, une homéostasie entre son passif et les changements apportés par les massages réflexes.

Je lui explique la raison de sa fatigue. Carole D. ne comprend pas que cela soit normal mais elle me fait confiance. Je lui dit de surtout être à l'écoute de son corps qui lui parle et d'être patiente. Réussir l'épreuve du semi-marathon est un but mais il ne doit pas être absolu.

Dans son travail, la période d'essai se poursuit bien. Carole a bon espoir d'être embauchée définitivement.

Séance 4 : 18 mai 2018 – Technique réflexe palmaire

Carole D. et moi avons de nouveau rendez-vous chez elle. Je lui dit que je lui ferai de nouveau un massage réflexe palmaire pour renforcer les effets drainant et relaxants sur les membres de son corps.

Carole D. me dit avoir été très déstabilisée, déboussolée par la fatigue ressentie après le troisième massage réflexe. Elle ne s'y attendait pas et a mis plusieurs jours pour de nouveau retrouver sa forme. Puis petit à petit, elle a repris ses entraînements pour le semi-marathon.

Comme lors de la dernière séance, Carole sort du massage toute molle et avec une envie folle d'aller se coucher. Les heures de sommeil sont passées de 5 heures au moment de notre première séance à 7h00 par nuit. Elle en est ravie.

Séance 5 : 14 juin 2018 – Technique réflexe plantaire

Carole D. sait qu'il s'agit de notre dernière séance et me dit préférer avoir un massage réflexe plantaire plutôt que palmaire. La très grande fatigue ressentie avec le palier d'adaptation lui a laissé une mauvaise appréciation du massage réflexe palmaire et elle n'en veut plus. Cela ne me pose pas de problème. Carole D. souhaite s'installer sur son canapé avec méridienne. Elle a déjà préparé le drap de bain, la petite couverture et est prête avant moi.

Aucun échange de paroles. Je procède à la technique réflexe plantaire. Carole est détendue comme jamais. La voûte plantaire n'a jamais été aussi facile à masser. La respiration est lente et rythmée. Les traits du visage sont détendus. Carole sourit et s'étire à la fin du massage : « Je n'ai jamais été aussi bien » me dit-elle.

Voici le tableau Stay rempli à la fin de cette cinquième séance.

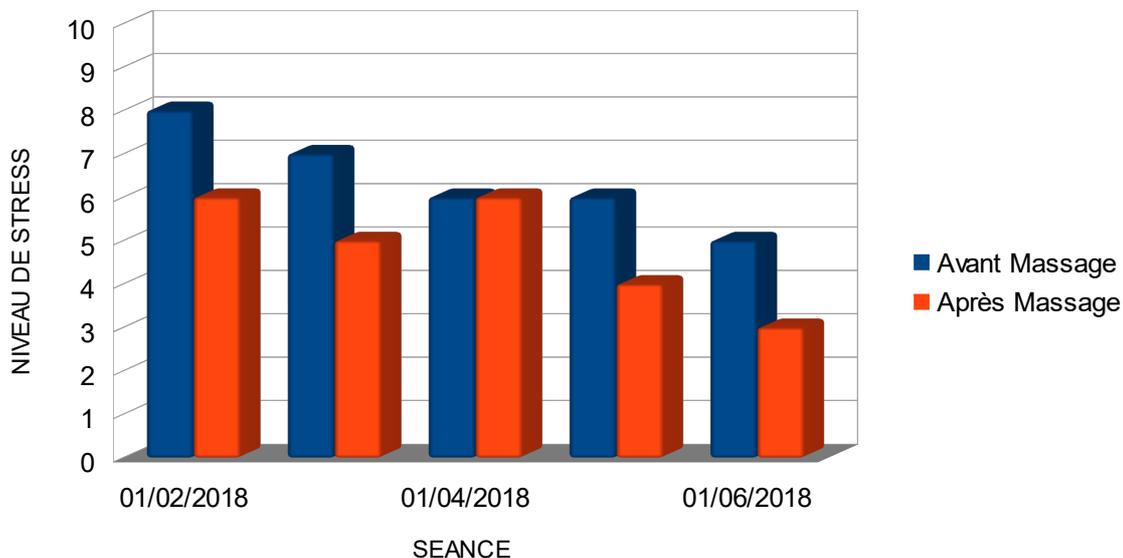
En le comparant avec celui rempli lors de la première séance, nous constatons plus de réponses positives quant au mieux-être. Le temps pour remplir le questionnaire aussi a été plus court, preuve que le sujet a retrouvé une assurance en elle.

Initiales : CD		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe : F	Age : 39				
1. Je me sens calme				X	
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)			X		
4. Je me sens surmené(e)		X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X		
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X			
8. Je me sens content(e)					X
9. Je me sens effrayé(e)		X			
10. Je me sens à mon aise				X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi				X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X			
13. J'ai la frousse, la trouille, j'ai peur		X			
14. Je me sens indécis(e)		X			
15. Je me sens déconcerté(e), dérouté(e)					X
16. Je suis satisfait(e)					X
17. Je suis inquiet(e), soucieux (soucieuse)		X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)		X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)				X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X	

Voici également le tableau de satisfaction que je lui ai demandé de remplir avant et après chaque séance de massage :

Tableau de satisfaction			Initiales : CD	Sexe : F
L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau de stress/tension AVANT soin de 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2.Satisfaisant 3.Très satisfaisant 4.Excellent	Niveau du stress/tension APRES soin de 1 à 10	Observations
1ère séance Date : 16/02/2018 Protocole effectué : <i>technique réflexe relaxation plantaire</i>	8	3	6	Difficulté à me détendre. La pression est bonne mais je l'aurais aimé un peu plus forte.
2ème séance Date : 8/03/2018 Protocole effectué : <i>technique réflexe relaxation plantaire</i>	7	3	5	Peu tendue, vite détendue. Je comprends mieux le cheminement des muscles Libération autour des malléoles et du tendon d'Achille.
3ème séance Date : 13/04/2018 Protocole effectué : <i>technique réflexe relaxation palmaire</i>	6	2	6	Peu tendue. Bonne détente. Difficulté à comprendre les étapes du massage. Très grosse fatigue
4ème séance Date : 18/05/2018 Protocole effectué : <i>technique réflexe relaxation palmaire</i>	6	3	4	Peu tendue. Bonne détente. Bon effet, à poursuivre car meilleure qualité de sommeil.
5ème séance Date : 14/06/2018 Protocole effectué : <i>technique réflexe relaxation plantaire</i>	5	4	3	Bonne détente. Massage fluide et agréable. Grande zénitude. Grosse envie de dormir.

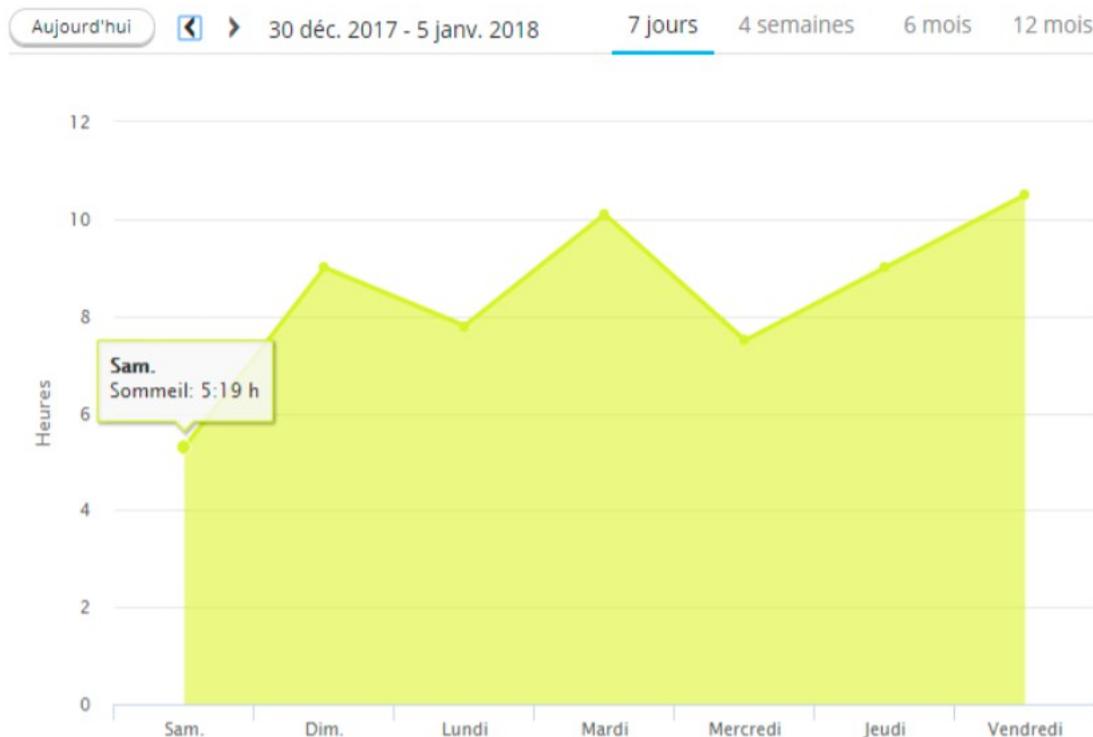
Nous le reprenons sous la forme du graphique ci-dessous :



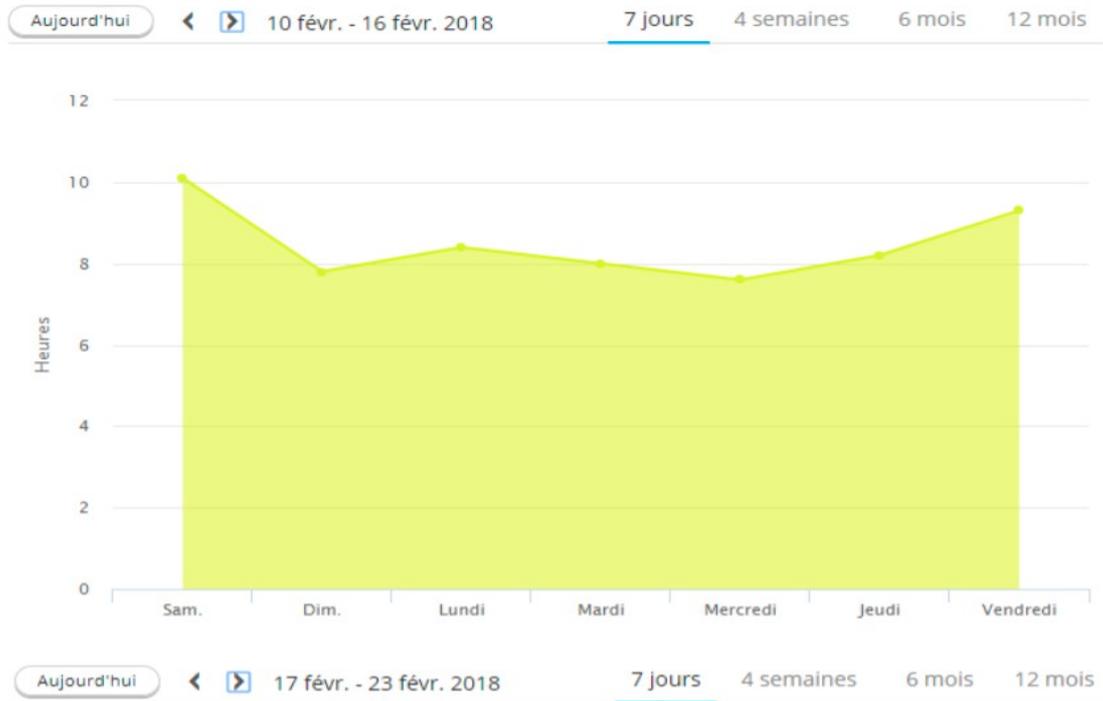
Nous constatons que le niveau de stress lors baisse à chaque séance. Sauf à la troisième, où nous avons vu que le sujet n'a été très réceptif au massage réflexe palmaire. Cependant, le niveau de stress, qui était à 8 avant la première séance, descend à 3 lors de la dernière séance. Le résultat et le bénéfice sont là.

En complément de notre étude, voici les courbes de sommeil de Carole D.

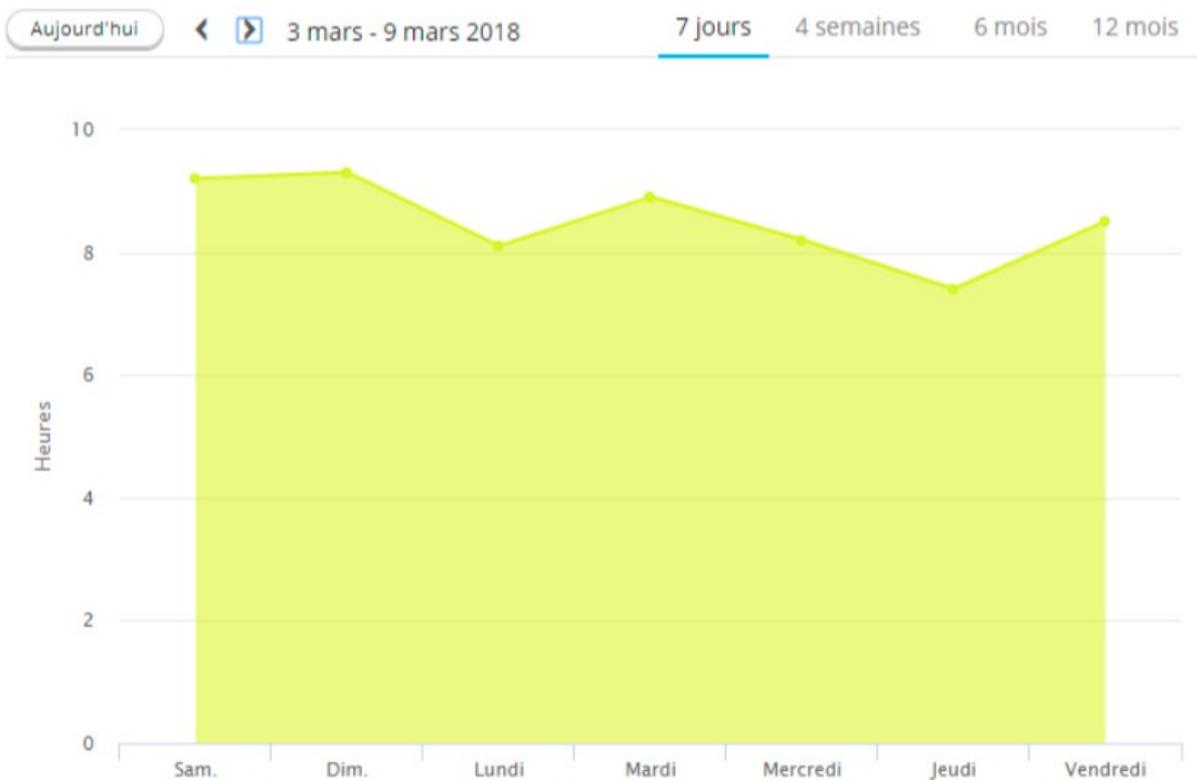
- 6 semaines avant la première séance



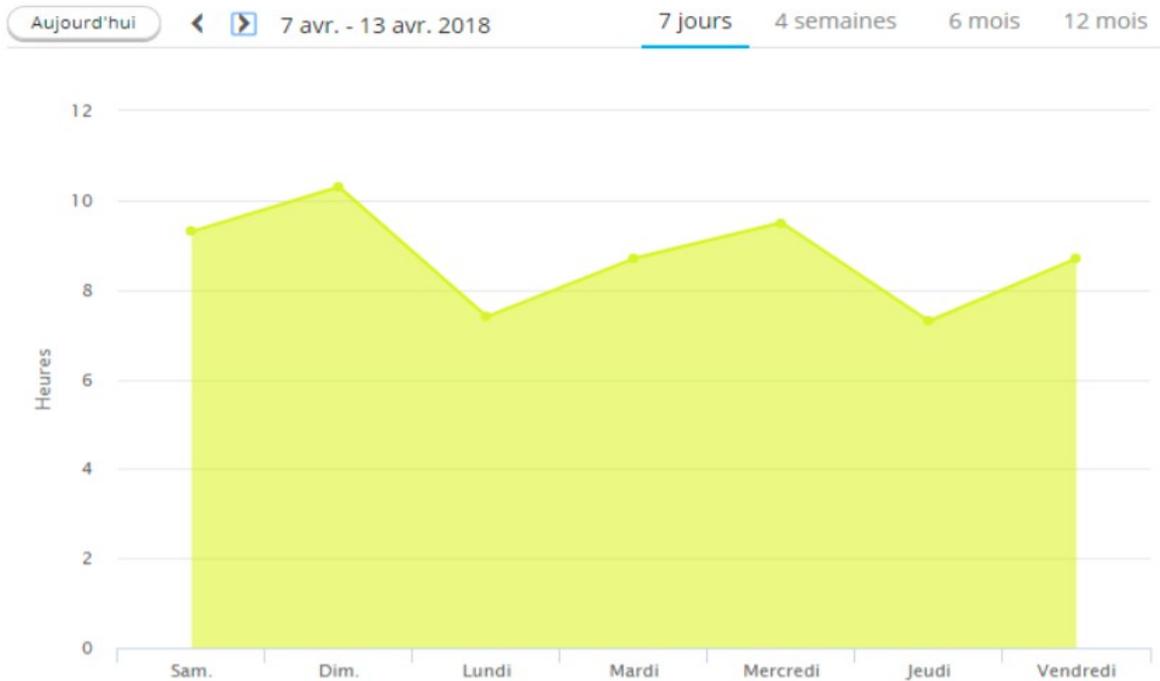
- A la suite de la première séance : technique réflexe plantaire – 16 février 2018



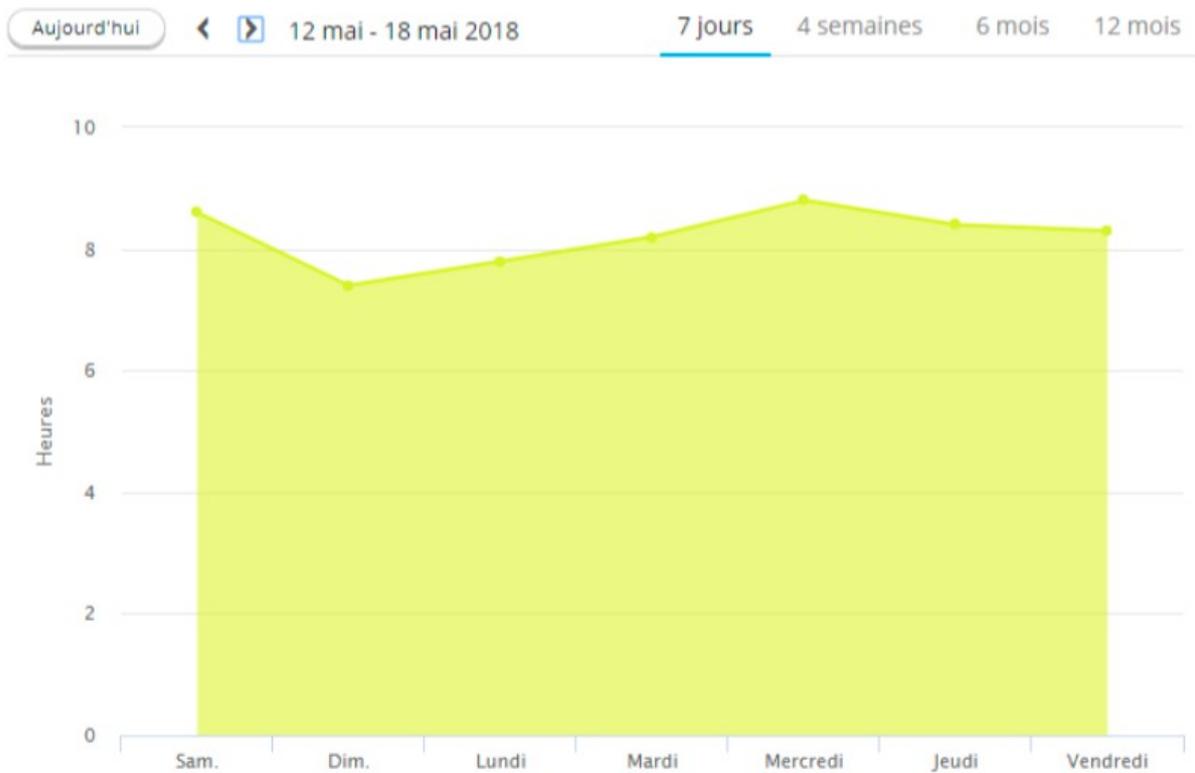
- A la suite de la deuxième séance : technique réflexe plantaire – 8 mars 2018



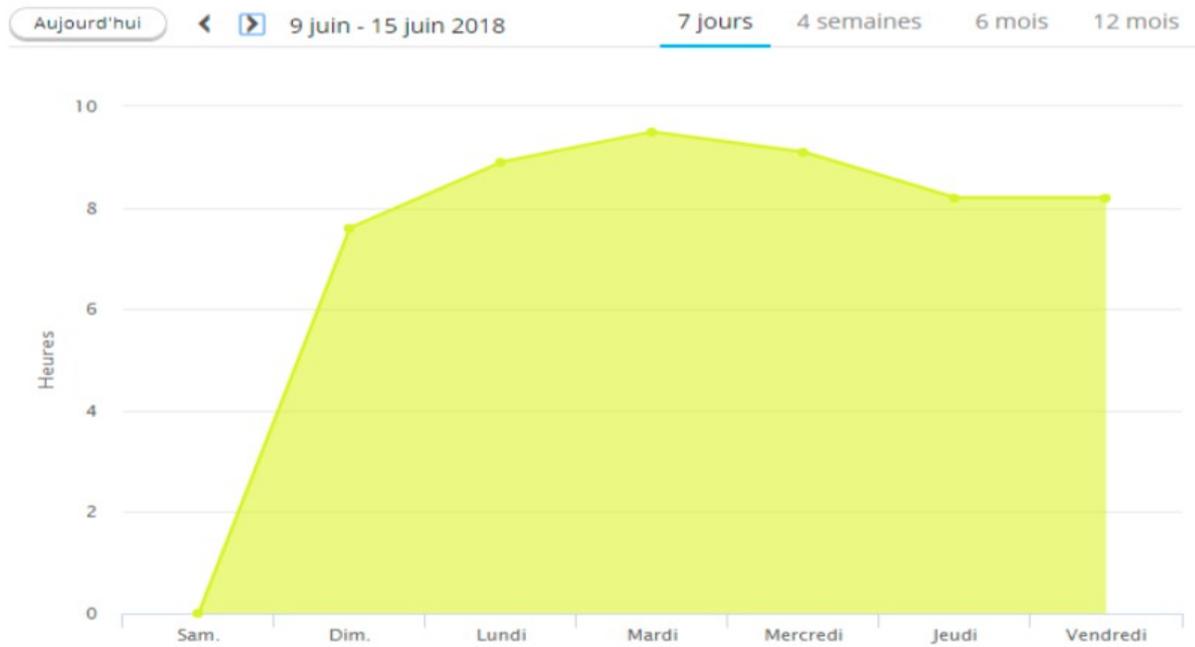
- A la suite de la troisième séance : technique réflexe palmaire – 13 avril 2018



- A la suite de la quatrième séance : technique réflexe palmaire – 18 mai 2018



- A la suite de la cinquième séance - technique réflexe plantaire - 14 juin 2018





6 - Conclusion

L'objectif que nous nous étions fixé a été atteint.

Très réticente lors de la première séance, Carole D. s'est montrée très coopérative et surtout très surprise par le bienfait des séances de massages réflexes sur son corps et sur son sommeil. De 5h00 de repos avant le premier massage réflexe plantaire, elle est passée à 8h00 de sommeil. Ses journées et sa vie en ont été changées, m'a-t-elle dit.

Carole D. a participé à son semi-marathon. Sa grande joie a été d'avoir pu franchir la ligne d'arrivée – certes pas la première mais d'être allée jusqu'au bout. Et ce but était très important. Elle qui avait connu la chute dans sa vie, c'était comme un signe d'une nouvelle chance, un nouveau départ... enfin un succès !

Depuis la fin des séances, Carole a signé un CDI avec son employeur. Elle évolue en harmonie avec son équipe et quand les soucis viennent avec le stress, elle dit être beaucoup moins impactée par le sentiment d'urgence. Elle prend les événements avec plus de latitude et de recul. Ce qui lui donne une meilleure vision des choses et de la manière de les gérer.

Enfin, et c'est le point le plus important, Carole D. a réduit ses prises d'antidépresseurs, sous contrôle médical évidemment. Un manque s'est fait sentir lors de la troisième semaine mais elle est maintenant totalement délivrée de son traitement. Elle dit se sentir bien et espère que cela durera.

Même si je ne peux plus continuer les séances de massages réflexes avec mon sujet, pour cause de trop grande distance géographique, Carole D. me dit avoir été ravie de m'avoir fait confiance dans cette découverte de la relaxologie. Évidemment, ces séances font partie d'un tout – nouveau travail, nouvel employeur, nouvelles ambitions – mais elle est sûre que les séances ont contribué à appréhender la vie différemment.



7- Bibliographie et références

Burn-out : le détecter et le prévenir (Editions Jouvence).

Le burn-out pour les nuls – Marie Pezé (Editions Pour les nuls)

Réflexologie pour la forme et le bien-être – Elisabeth Breton (Editions Vie)

Pour en finir avec l'insomnie – J. Palazzolo (Editions Hachette pratique)

<http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Burn-out/Articles-et-Dossiers/Burn-out-prevenir-l-epuisement-professionnel>

<http://sante.lefigaro.fr/article/qu-appelle-t-on-vraiment-burn-out-ou-syndrome-d-epuisement-professionnel-/>

<https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/sommeil-et-hormones/symptomes>

<https://www.filsantejeunes.com/dormir-pourquoi-5410>