

Formation de Réflexologie
ASET 127 Rue Saint Dizier 5400 Nancy
Formatrice Elisabeth Breton

Cas d'étude en Réflexologie

Les Techniques Reflexes de Relaxation et de Stimulation Réflexologique
dans le cadre du Stress et de l'Anxiété

BRIOTA Roxana Tatiana
Promotion 2018

« Ce qui est important ce n'est pas ce
qui nous arrive, c'est la manière dont
on le prend »

Hans Selye

Sommaire

I. Introduction	4
II. Définitions	6
1. Le Stress	6
2. La Réflexologie	10
III. Présentation du sujet	11
IV. Présentation du protocole utilisé	13
V. Mise en oeuvre du protocole	14
1. Les outils	14
2. Le cadre	14
3. Les séances	14
VI. Conclusion	19
Bibliographie.....	26

I. Introduction

Je me souviens mon premier contact avec la Réflexologie, comme si s'était hier, même si en réalité ca fait déjà deux ans. Je me trouvais avec mon mari, dans la petite Maison des Parents, à Nancy, juste à coté de l'Hôpital d'enfants Brabois ou nous y sommes restés plus de deux mois pour être proches de notre fils hospitalisé dans le cadre du service de Réanimation.

C'est dans cette Maison des Parents que j'ai reçu mes premières séances de Réflexologie, proposée par une association pour les parents logés ici.

C'était une période très chargée émotionnellement pour moi, car mon fils aîné avait été atteint d'une maladie rare, survenue d'une façon inattendue, une maladie très peu connue par les médecins. De plus j'étais enceinte en 7 mois avec notre deuxième fils.

Vivre dans l'atmosphère tendue du service de Réanimation, voir des larmes dans les yeux impuissants des parents qui restaient à coté de leur enfants malades jour après jour, ont marqué et épuisé mon esprit.

Dans ce milieu, face à des situations parfois de vie et de mort, j'ai aperçu le stress dans toutes ses formes : l'inquiétude, l'angoisse, l'anxiété, chez les parents, les petits patients et même chez les cadres médicaux.

C'est en vivant tout cela, j'ai senti le besoin de faire quelque chose pour mon fils, pour moi-même, mais aussi pour les autres.

Et c'était comme ça que j'ai commencé à étudier, dans le cadre de cette formation, le merveilleux Univers de la Réflexologie où j'ai beaucoup appris sur la gestion du Stress et j'ai compris que dans le quotidien de notre vie actuelle on trouve le stress dans tous les milieux, en famille ou au travail.

Dans le cadre de mon étude, j'ai pris en charge Mme S.P., une dame en reconversion professionnelle, dont sa vie personnelle et sa santé sont affectés par le stress et l'anxiété. Le but de mes séances de réflexologie avec cette dame est de l'aider à mieux gérer ce stress, trouver son équilibre perdu en mettant en pratique les connaissances acquises durant ma formation.

II. Définitions:

1. Le Stress

Le mot lui-même « stress » est d'origine anglaise, « distress », signifie souffrance. Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'un être vivant fait face à une contrainte ou à un déséquilibre. Ces perturbations pas toujours négatives nécessitent une adaptation de l'individu.

Aujourd'hui le stress est considéré comme la « maladie du siècle » et L'Organisation Mondiale de la Santé prédit qu'en 2020, le burn-out sera la première maladie au monde suivie des maladies cardio-vasculaires. Plus de 75% de nos problèmes de santé peuvent être liés au stress nerveux et à la tension.

Selon Dr Dominique Servant responsable de l'Unité Stress et Anxiété du CHRU de Lille, « nous sommes des équilibristes et chaque jour nous cherchons à nous rétablir à un niveau plus paisible et serein. »

Dans le cadre du stress l'homéostasie désigne l'équilibre physicochimique du corps qui doit rester constant (glycémie, température, etc.) ; L'homéostasie est un composant qui vise à maintenir la cohérence d'un milieu organisé, dans le but d'utiliser au mieux ses capacités afin de s'adapter puis de se transformer à la recherche d'un état d'équilibre.

Le « père » du stress, Hans Selye (1907-1982), physicien et endocrinologue d'origine autrichienne et hongroise, développe une théorie de l'impact du stress et conduit des recherches sur l'aptitude des individus à s'adapter au stress d'une maladie ou de blessures. Les symptômes similaires qu'il observe reçoivent le nom de **Syndrome général d'adaptation (SGA)**. Il a différencié un stress négatif, porteur de tension (distress), d'un stress positif (eustress), vecteur de bien-être.

Selye a défini, dans les années 1950, que le stress est l'ensemble des réactions de l'organisme face à l'agression d'agents extérieurs, ce sont des mécanismes d'adaptation aux changements. Il décrit le stress comme l'ensemble des mécanismes physiologiques et psychologiques enclenchés par un sujet pour s'adapter à une situation nouvelle.

Lorsque l'organisme doit faire face à un stimulus (stresseur), il produit deux réactions :

- une réaction spécifique, destinée à lutter contre l'agression subie
- l'autre non spécifique, visant à rétablir l'état d'équilibre (homéostasie) menacé par la première réaction.

Le Syndrome Général d'Adaptation, décrit par Hans Selye, est une réponse de l'organisme au changement qui se manifeste sur le plan biologique, par une stimulation de l'axe hypothalamus-hypophyse-glandes corticosurrénales accompagnée de sécrétion de cortisol et de noradrénaline, qui sont les hormones du stress.

Hans Selye a montré l'existence de trois phases d'adaptation :

Première Phase : La phase d'alarme

C'est la phase initiale, où apparaissent les premières réactions à l'agression. C'est la réponse au stress par le combat ou par la fuite. La phase d'alarme se manifeste par une baisse de la température du corps et une augmentation du tonus musculaire, une accélération des battements cardiaques, une augmentation du flux sanguin, une dilatation des artères musculaires. Elle est accompagnée par la fameuse décharge d'adrénaline dont l'action immédiate permet la mobilisation de l'énergie.

L'adrénaline et le cortisol sont les principales hormones responsables des réactions physiologiques observées dans le stress. Les taux de cortisol et d'adrénaline

augmentent de façon importante et permanente en cours d'un stress. Ces hormones agissent à distance sur les organes périphériques.

Ces sont les régions les plus primitives de notre cerveau : les structures dites limbiques, comme l'amygdale et l'hippocampe, impliquées notamment dans la formation des émotions et de la mémoire, qui déclenchent l'alarme.

Cette phase d'alarme ne dure pas plus de 24 heures, car le corps s'y épuiserait. Le retour à l'équilibre se fait grâce au système nerveux parasympathique.

Deuxième phase : La phase de résistance

Lorsque le stress est répété, l'organisme entre en phase de résistance, ou il cherche la meilleure façon de s'adapter. Au cours de cette deuxième phase, « d'adaptation », les glandes surrénales secrètent le cortisol (hormone de l'endurance). Le pic de sécrétion maximale de cortisol se produit 30 minutes après le début d'un stress, pour s'éliminer progressivement en deux heures environ.

Alors au lieu d'être secrété de façon rythmique, avec une pointe au petit matin, pour préparer la journée, le cortisol est secrété « à jet continu ». Par exemple si on veut mesurer la cortisolémie, le prélèvement se fait par prise de sang à jeun, le matin entre 7 heures et 9 h, car c'est le moment précis où le pic de cortisol est le plus élevé et le plus constant.

Cette sécrétion permanente de cortisol entraîne à la longue des troubles divers: maux de tête, migraines, fatigues, anxiété, vertiges, brulure d'estomac, maux de ventre, ballonnements ou spasmes intestinaux, crampes, palpitation, oppression respiratoire, prise de poids ou perte d'appétit, hypertension, baisse d'immunité, problème de peau, sciatique, lombalgie, cervicalgie et tant d'autres dérèglements intérieurs.

La phase de résistance met en œuvre des mécanismes neuro-hormonaux plus lents mais plus durables.

Troisième phase : La phase d'épuisement

En cas d'agression durable ou de stress chronique, l'organisme entre en phase d'épuisement et le corps est débordé par le stress si celui-ci persiste. Ce stade est caractérisé par un excès de sécrétion hormonale et un épuisement psychique et somatique.

Le système nerveux n'arrive pas à réguler les mécanismes physiologiques et le corps ne peut plus reconstituer ses ressources. Arrivé à cette phase, l'individu vit un stress pathogène qui va influencer fortement sur son état de santé. Le système immunitaire s'écroule et laisse la place aux pathologies lourdes : infarctus, hypertension artérielle, récurrences de cancer, dépression grave, anxiété chronique, burn-out.

Ce qu'il est donc important de retenir, c'est que le Syndrome Général d'adaptation décrit un phénomène dans lequel les pathologies liées au stress ne viennent pas d'une cause extérieure au corps (comme un virus ou une bactérie), mais de la réaction du corps lui-même face à une agression de son environnement.

La chronicité du stress, chez un individu peut entraîner des perturbations d'ordre physique, psychologique ou physiologique. C'est la cause initiale de nombreuses maladies actuelles.

Le principe de la Réflexologie est alors de recréer un équilibre, homéostasie, des systèmes pour relancer le potentiel vital de la personne.

2. La Réflexologie

La réflexologie repose sur l'hypothèse que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point précis et projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.

La Réflexologie est utilisée notamment pour :

- détendre, relaxer, le stress étant l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- réduire l'état d'anxiété
- réguler le system nerveux et hormonal, détendre l'axe du stress
- déceler, localiser et éliminer les dépôts formes par des cristaux d'acide urique ou autre toxine et de les déverser dans le sang et la lymphe
- activer la circulation sanguine et lymphatique
- mobiliser les déchets, évacuer les toxines, réguler les acidités du corps
- prévenir, soulager voir éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'homéostasie.

La Réflexologie semble en outre promouvoir la production d'endorphines, substance naturelle combattant la douleur, par le cerveau. La détente éprouvée par les sujets après une séance de réflexologie réduit en outre la tension musculaire, l'angoisse et le stress.

La réflexologie peut devenir une solution douce et efficace lors de maux à répétition : migraines, tensions nerveuses, trouble de sommeil, trouble hormonaux, trouble digestifs.

III. Présentation du sujet

Mme S.P. est une femme de 37 ans, qui a deux enfants de 5 et 8 ans. Suite à une reconversion professionnelle à l'âge de 36 ans, elle est devenue professeur des écoles avec des enfants âgés de 9 à 10 ans, après avoir travaillé dans le secteur de l'animation de loisirs pendant plus de 10 ans. C'est un travail qui lui prend beaucoup de temps de préparation sur son temps libre et par conséquent difficile à gérer au quotidien avec sa vie de famille.

Elle souffre d'arthrose cervicale depuis l'âge de 30 ans ainsi que d'une hernie dorsale.

En janvier 2018, elle se plaint d'une douleur sur le côté du pied gauche et d'une tension dans le fessier et la jambe gauche. Son médecin traitant lui prescrit un scanner de la partie dorsale. Les examens ont conclu à une hernie avec pour traitement des anti-inflammatoires (biprofeinides) et crème anti-inflammatoires (voltarène), ainsi que des séances de kinésithérapie pour muscler la partie abdominale, et ainsi renforcer la tenue du dos.

Suite à ces résultats, Madame S.P. est contrainte d'arrêter le travail pendant presque deux mois pour suivre régulièrement les séances de kinésithérapie et se reposer, le surmenage et le stress, étant une des causes de ces maux.

Sa reprise d'études empêche Madame S.P. de s'accorder des temps de repos, entraînant une anxiété survenant également la nuit.

Madame S.P. a fait un début de dépression en 2015 à la suite d'évènements familiaux stressant et inquiétant (décès, maladie dans la famille proche), cumulés à une vie très agitée. Deux mois d'arrêt maladie ont été nécessaires pour récupérer, ainsi qu'un traitement antianxiolitique (stresam) et zopliclone pour le sommeil.

Des maux de tête et des douleurs aux cervicales sont régulièrement déclenchés suite à une situation de stress.

Elle se plaint également de palpitations à la poitrine, même au repos.

Elle ressent également un comportement désorienté et des trous de mémoire en cas de fatigue et de situation stressante.

En cas d'extrême fatigue, il peut lui arriver de se sentir dépassée, incapable de faire face à une situation pourtant simple.

Son anxiété peut parfois lui provoquer des douleurs à l'estomac, ou parfois même des envies incontrôlables de grignoter, entraînant un poids toujours instable.

Son moyen de stérilisation, ne lui convenant pas (stérilet hormonal depuis 2013) joue également un rôle, selon son gynécologue sur tous ces symptômes. Il jouerait sur la fatigue, entraînant un changement d'humeur et ainsi de stress, augmentation de l'appétit et donc prise poids.

Consciente de son mal-être et des conséquences de son mode de vie sur son état de santé, Mme S.P. a entamé un régime alimentaire, difficile à suivre avec son rythme de vie. Elle a perdu 5 kilos depuis mai 2018, mais ne parvient pas à en perdre plus.

IV. Présentation du protocole utilisé

C'est important de savoir qu'on n'aborde jamais les premières séances avec un programme d'action de stimulation réflexologique.

Je commence toujours avec la relaxation réflexe, qui permet de détendre les pieds, pour activer différents stimuli, animer des récepteurs et des émetteurs (voies nerveuses sensibles et motrices). Les mouvements et les pressions appliquées lors d'un soin relaxant via les techniques réflexes de relaxation aident à améliorer la circulation sanguine en dilatant les canaux.

Le protocole de relaxation agira sur la détente du système nerveux central et périphérique (cerveau, topographie corticale et les circuits neuro-hormonaux). Les techniques réflexes de relaxation permettent une induction de la détente cérébrale et la baisse de la posture de vigilance de l'axe du stress.

Après la relaxation réflexe, on peut aborder les différents protocoles de stimulation (en fonction des cas troubles ponctuels ou chroniques) agiront sur le système neurovégétatif (régulation des réflexes vago-sympathiques).

Les différentes techniques de stimulation sont :

- **technique réflexe périostée**, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures osseuses et articulaires. C'est la technique qui agit sur l'os et sur la structure osseuse. On l'applique sur les zones des orteils, bord interne et bord externe du pied.
- **technique réflexe du tissu conjonctif**, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures musculaires et tissulaires. On l'applique sur les zones de la voûte plantaire et du fascia plantaire.
- **technique réflexe dermalgie viscéro-cutanée**, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures viscérales et glandulaires. C'est la technique de pression d'appui, tonification ou dispersion, avec la « balance posturale » du praticien. On l'applique sur les zones du gros orteil, de la voûte plantaire et du talon.

V. Mise en oeuvre du protocole :

1. Les outils utilisés sont :

- **La fiche d'autoévaluation**, où madame S.P. a évalué son état de stress avant et après chaque soin, sur une échelle de maximum 10 et minimum 1
- **Les fiches STAI** état avant et après le soin, pour la première et la 5ème séance, qui nous permet d'évaluer l'état psychique, le niveau d'angoisse et d'anxiété
- **L'échelle BMS-10** qui évalue le risque de burn-out, remplie avant la première séance et après la dernière séance.

2. Le cadre :

Pour les séances, je me déplace au domicile de madame S.P., une jolie maison située à la campagne, un endroit tranquille qui donne à madame « la sensation qu'elle et sa famille sont toujours en vacances ».

La pièce de soins est la chambre matrimoniale où j'installe ma table de massage. On a choisi de faire les séances dans l'après midi, ou presque en soirée, pendant les weekends, ce qui permet à madame de recharger ses batteries pour la semaine suivante.

3. Les séances :

La première séance : le 1er août 2018

Après avoir fait la fiche d'anamnèse, n'ayant pas de contre-indication, j'élimine tous les stimuli externes (on baisse la lumière de la chambre, on envoie les enfants avec

les maris se promener) pour être en toute tranquillité et j'installe madame S.P. sur la table de massage.

Après la prise de contact et des pressions articulaires sur tout le corps, je débute avec une séance de relaxation réflexe pour obtenir un tissu conjonctif détendu et décongestionné qui donne une meilleure réponse réflexologique.

Pendant cette première séance j'observe le pied gauche, à côté de l'hernie qui « répond » à mon toucher lors de la première manœuvre - étirement simultané des gaines musculaires sur les faces dorsales et plantaires des pieds (muscle pédieux et fascia plantaire) - presque comme une impulsion électrique. Je lui demande tout de suite si elle a des douleurs et elle me répond que son pied est plus sensible mais qu'elle aime bien le massage et qu'on peut continuer.

En conséquence j'adapte le massage au pied gauche en diminuant l'intensité de mes manœuvres.

À la fin de la séance, le but d'obtenir des pieds plus relâchées a été atteint, point clés pour passer à la stimulation réflexe.

Par contre j'ai ressenti madame S.P. garder son axe de vigilance pendant toute cette première séance.

Je conseille également madame de s'hydrater après chaque séance pour favoriser l'élimination des toxines.

La deuxième séance : le 18 août 2018

La deuxième séance se passe avant le début de l'année scolaire et madame S.P. commence à être très angoissée vis-à-vis de l'adaptation dans son nouveau boulot.

Tant que je ne ressens pas ses pieds décontractés et décongestionnés je continue avec la relaxation réflexe.

Pendant presque toute la séance, mon sujet a les yeux ouverts et me parle de ses pensées regardant son nouveau boulot et sur le cas de son neveu de 3 ans, hospitalisée depuis quelques jours à la suite de la découverte d'un diabète.

J'insiste avec les deux premières manœuvres de relaxation, A la fin de la séance, madame ressent ses pieds « plus légères » et elle se sent plus tranquille.

La troisième séance : le 9 septembre 2018

Madame S.P. est très fatiguée après le début de l'année scolaire. Même fatiguée, elle me parle avec enthousiasme de ses premières impressions, des élèves de sa classe et du système scolaire qui lui plait beaucoup. Mais elle ressent des tensions nerveuses et musculaires au niveau de sa nuque, de sa colonne cervicale et elle se sent épuisée après sa première semaine.

Elle est aussi inquiète parce qu'elle ne passe plus du temps avec ses 2 enfants et parce que elle n'a plus de patience avec eux comme avant. Elle m'avoue qu'elle ne souhaite pas crier ou être en colère en famille et qu'elle se sent parfois dépassée.

Je la ressens très émotionnelle et je lui explique que son état pourrait être du à l'adaptation de son corps par rapports aux soins et que c'est temporaire.

Il s'agit, en effet, du palier d'adaptation, qui apparait souvent à la 3ème ou 4ème séance avec une amplification du problème initial, ou des troubles émotionnels, physiques ou physiologiques.

En début de séance, comme je ressens son tissu conjonctif plus souple et moins congestionnée, je mets en pratique le protocole de base « Tension nerveuse et surmenage. » Je suis le protocole en insistant pour détendre la zone reflexe du diaphragme et plexus solaire. Les personnes anxieuses comme madame S.P. sont souvent stressées, elles n'arrivent pas à respirer profondément à cause de leur diaphragme souvent contracté, sensible, en manque de mouvement et d'élasticité musculaire. Le diaphragme qui est le principal muscle de la respiration, en se

contractant et en se relâchant, il agit sur les poumons et sur les viscères abdominaux (estomac, intestin grêle et colon). Alors crispé lors d'un stress prolongé le diaphragme peut apporter toute une série de désagréments.

Pendant toute la séance, madame garde ses yeux fermés et elle ne parle pas, de temps en temps elle respire profondément. A la fin elle se sent calme et détendue.

La quatrième séance: le 22 Sept 2018

On se revoit un samedi soir, pour fêter mon anniversaire avec du gâteau et une séance de réflexologie.

Mon sujet est très fatigué avec des douleurs au niveau de sa cervicale et des tensions de la tête, de la nuque, du haut du corps. Elle ne dort pas très bien et ne se repose pas beaucoup la nuit, elle se sent aussi surmenée. En plus elle a des migraines depuis quelques jours et elle ressent une grosse fatigue mentale et un état anxieux.

Comme il est déjà 20h, je lui propose alors de changer un petit peu et d'expérimenter le Protocole « Soins de Relaxation réflexe faciale et crânienne ». Je lui raconte qu'il s'agit d'une partie du corps humain particulièrement riche et sensible, la tête intègre à elle seule 300 points réflexes. Une simple pression décongestionne les zones obstruées et détend en même temps les muscles. Ainsi, les toxines sont expulsées et éliminées. On sent tout de suite les effets de ce soin parce ce qu'on intervient sur le flux du liquide céphalo-rachidien, permettant la disparition plus rapide des symptômes.

Madame S.P. est impatiente de découvrir les bienfaits du soin, elle s'installe sur la table de massage, dans la lumière diffuse de la chambre, en toute tranquillité. On commence toujours avec la prise de contact et les pressions articulaires sur tout le corps.

Après le nettoyage discret de son visage avec une serviette démaquillante et la prise de contact léger comme une plume sur sa tête, je commence le soin.

Pendant toute la séance, madame S.P. ne parle pas et, chose nouvelle, elle s'endort de temps en temps. Je termine par les pressions sur les épaules qui la réveillent en

douceur et après, je fini avec les pressions sur les articulations au niveau de son corps.

Le soin en réflexologie faciale et crânienne lui a apporté une détente profonde physique et psychique, une libération émotionnelle et une sensation de bien-être général, à la fin elle était totalement déconnectée de tout le reste et s'est endormi tout de suite, ayant un sommeil profond toute la nuit.

Quelques jours après, elle m'a raconté qu'elle s'est sentie en forme toute la semaine d'après, plus concentrée, avec une vision plus claire sur son activité et plus calme à la maison.

La cinquième séance : le 14 octobre 2018

Dimanche dans l'après midi on se revoit pour la dernière séance.

Je retrouve une madame S.P. heureuse, peut-être parce que les vacances scolaires se rapprochent et elle espère passer du temps avec ces enfants et s'occuper des activités domestiques aussi.

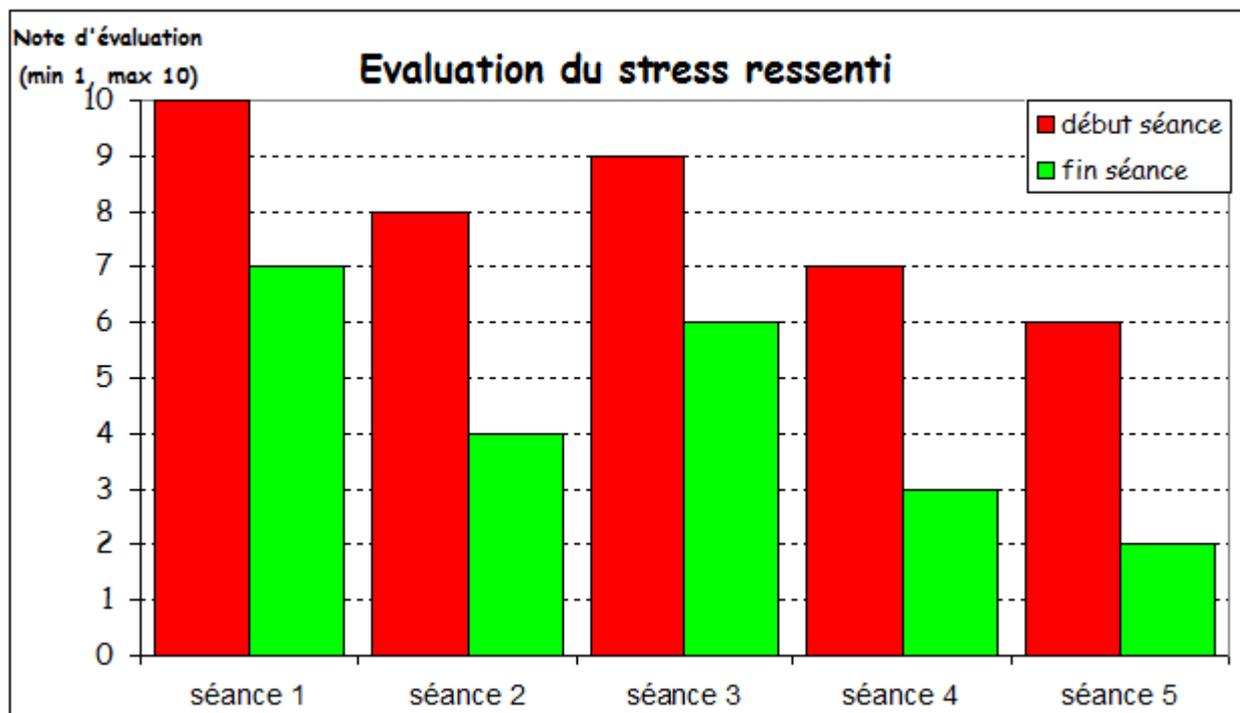
Mais elle me raconte qu'elle se sent épuisée et nerveuse et qu'elle attend également les vacances pour profiter pour se reposer. Elle se sent aussi accompagnée par un sentiment d'inquiétude.

Après les deux premiers manœuvres de relaxation reflexe qui visent une détente musculaire et mentale afin de faire émettre par le cerveau les ondes alpha, ondes de l'endormissement et donc de la détente, je choisis d'appliquer le protocole « Anxiété, nervosité, mal-être » qui a des effets calmants et relaxants et par conséquent, il diminue les tensions grâce aux effets qu'il produit sur le système neuro-hormonal et musculaire. La peau sécrète les endorphines qui nous apportent le sentiment de bien être, un effet apaisant et déstressant.

VI. Conclusions

Le suivi protocolaire que madame S.P. a reçu, lui a permis de diminuer son niveau de stress, avoir un meilleur contrôle de son anxiété, de mieux se reposer les nuits et de gérer mieux son quotidien aussi. Elle continue à avoir occasionnellement des migraines et des maux de dos, alors on va continuer les soins, en adaptant chaque séance aux besoins de madame.

On peut observer sur les échelles d'autoévaluation que le niveau de stress a progressivement baissé de 10 à 2 avec une augmentation du niveau de stress et de son état émotionnelle lors de la troisième séance, dû au palier d'adaptation (voir Graph. 1).



Graph. 1 - Evaluation du stress ressenti

Les fiches STAI montrent qu'après les soins reçus, l'esprit et les idées de madame S.P. sont plus claires, elle est plus précise et opérationnelle dans ses réponses (voir Tableaux 1-2-3-4).

Tableau 1 - Fiche STAI avant la 1ere séance

Avant 1

SABRINA

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
			X		
			X		
				X	
				X	
			X		
				X	
			X		
				X	
			X		
				X	
			X		
				X	
			X		
				X	
			X		
					X
				X	
			X		
				X	
			X		

Tableau 2 - Fiche STAI après la 1ere séance

SABRINA

Après 1

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
				X	
					X
		X			
		X			
				X	
		X			
		X			
					X
		X			
					X
			X		
		X			X
		X			
		X			
					X
					X
			X		
		X			
				X	
					X

Tableau 3 - Fiche STAI avant la 5ème séance

SABRINA

2 Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
				X	
				X	
			X		
			X	X	
			X		
		X			
			X		
				X	
		X			
				X	
			X		
			X		
				X	
			X		
			X		
				X	
			X		
			X		
				X	
			X		
				X	

Tableau 4 - Fiche STAI après la 5ème séance

2 Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
					X
				X	
		X			
		X			
					X
		X			
		X			
					X
		X			
				X	
		X			
		X			
		X			
					X
					X
		X			
		X			
		X			
					X
					X
		X			
		X			
					X
					X

Sur l'échelle BMS-10, on constate un score de 4,4 avant les séances, qui correspond à une présence de Burnout et de 4,2 à la fin des séances, (voir Tableaux 5-6). L'amélioration étant infime, ça reste une priorité de continuer sa prise en charge.

Tableau 5 - Résultat de l'échelle BMS-10 avant la 1ere séance

SABRINA AVANT

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 ?		4	
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		4	
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		5	
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)		3	
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?		5	
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		4	
			Total →	44
			SCORE = total / 10 →	4,4

Échelle 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	:	<u>présence de Burnout</u>
▪ entre 4,5 et 5,4	:	degré élevé d'exposition au Burnout
▪ supérieur à 5,5	:	degré très élevé d'exposition au Burnout

Tableau 6 - Résultat de l'échelle BMS-10 après la 5eme séance

APRÈS

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 ?	4
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	4
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) ?	5
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	3
Total →		04,2
SCORE = total / 10 →		0

Échelle 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	:	<u>présence de Burnout</u>
▪ entre 4,5 et 5,4	:	degré élevé d'exposition au Burnout
▪ supérieur à 5,5	:	degré très élevé d'exposition au Burnout

On observe que la réflexologie a des effets calmants et relaxants, et par conséquent, elle diminue des tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système musculaire et neuro-hormonal, la peau secrète des endorphines, les hormones du bien-être. C'est par leur intermédiaire que le toucher réflexologique nous apporte un sentiment de bien-être, un effet apaisant et déstressant.

Grace aux séances de Réflexologie, madame S.P. raconte que son état général s'est beaucoup amélioré, Elle dort mieux les nuits après les séances, elle se réveille plus reposée. Elle se sent aussi plus productive dans la journée avec plus d'énergie.

Mme S.P. est de nature anxieuse et de ce fait, le niveau du stress émotionnel est important, d'où le niveau du degré à l'exposition au burn out élevé sur l'échelle BMS-10, Vu ce degré élevé mais aussi les effets bénéfiques apportées je poursuis mes séances afin d'apaiser et de diminuer son niveau de stress.

Je remercie Mme S.P. d'avoir accepté de participer et coopérer à cette étude. Elle m'a donné son accord pour l'écriture de ce rapport.

BIBLIOGRAPHIE

Elisabeth Breton, « Réflexologie pour la forme et le bien-être », Ed Vie, 2014

Elisabeth Breton, « Réflexologie faciale et crânienne », Ed. Vie, 2015

Elisabeth Breton, « Techniques reflexes de relaxation faciale et crânienne »,
Support de cours

Elisabeth Breton, « Réflexologie plantaire, Stress et troubles fonctionnels »,
Support de cours

Elisabeth Breton, « Module gestion du stress », Support de cours