

Nom : AMBROSINO

Promotion Année : 2019

Prénom : Julie

Date : Janvier 2019

Centre de formation : Élisabeth Breton

Étude observationnelle

Diminution du Stress par les techniques réflexes de relaxation

TITRE : Diminution du Stress par les techniques réflexes de relaxation.

Sommaire

1 - <u>Introduction</u> :	Présentation du sujet.....	3
2 – <u>Séances</u>		4
	Séance 1 : 02/10/18.....	4
	Séance 2 : 05/11/18.....	5
	Séance 3 : 29/11/18.....	5
	Séance 4 : 29/12/18.....	6
	Séance 5 : 10/01/19.....	6
3 – <u>Résultats</u>		7
	Tableau d'auto-évaluation du Stress.....	7
	Fiches STAI.....	8-9
	Échelle BMS-10.....	10
	Synthèse.....	11
	Forces et faiblesses de l'étude.....	11
4 – <u>CONCLUSIONS</u>		12

1 – INTRODUCTION : Présentation du sujet

VG a 44 ans, mariée, 2 enfants de 9 et 7 ans.

VG est infirmière et cumule les CDD dans un service de dialyse. Elle est très épanouie dans son travail, mais celui-ci est tout de même très fatigant et très prenant. Elle travaille sur des plages horaires de 12h par jour. Il lui arrive d'être confrontée au décès de certains patients.

En janvier 2017 son mari est diagnostiqué pour un cancer. A la suite de cela elle sera le pilier de son foyer, pour son mari et ses enfants.

A l'été 2017 son mari est en rémission. Suite à ça elle part en vacances en famille et tombe malade. Une bronchite asthmatique. Cette bronchite est le point de départ de tout une série de problèmes que l'on peut qualifier de troubles fonctionnels.

A partir de là elle ne dort plus bien, se plaint de douleur dans le ventre ainsi qu'au dos. Elle voit son médecin traitant qui lui fait faire des examens complémentaires dont une radio pour le dos. Mais il ne trouve rien. Il lui dit que toutes ses douleurs sont dû au stress et lui prescrit des médicaments (Alprazolam 0,25). Elle les prends mais ne voit pas d'amélioration.

VG a également plusieurs nodules sur la thyroïde. Elle est sous surveillance mais ne prends pas de traitement par rapport à cela (dernier taux TSH datant de février 2018 : 0,780).

Au quotidien elle souhaite que sa maison soit bien tenue, s'occupe de ses enfants et tout cela malgré un travail fatigant. Elle n'a pas de loisirs qui lui soit propre pour se détendre ou se relaxer.

Les objectifs de l'étude sont de lui améliorer son sommeil, et sa qualité de vie en réduisant son stress du quotidien.

2 – SEANCES

VG m'a donné son accord pour recevoir 5 séances de techniques réflexe de relaxation.

Les 5 séances auront lieu entre le 02/10/18 et le 10/01/19.

Le tableau d'auto-évaluation du stress, l'échelle BMS-10 et les fiches STAI seront utilisés.

Séance 1 : 02/10/18

Cette première séance se déroule à mon domicile en début d'après-midi. Elle fait suite à un haut niveau de stress. Son fils rencontre des difficultés au niveau scolaire. Cela rend VG très anxieuse. Elle sort d'un rendez-vous avec la maîtresse de son fils. Le rendez-vous s'est très bien passé et VG est déjà rassurée, mais le stress du matin était très élevé.

Auto-évaluation en début de séance: 7/10

Protocole effectué: Technique réflexe de relaxation plantaire.

Auto-évaluation en fin de séance: 1/10

Suite à la séance VG me dit être beaucoup plus détendue. "Lâcher prise" à trois reprises. La détente s'est très vite installée.

Pendant le soin elle me dit ressentir de légères douleurs comme une décharge électrique au pied gauche.

Les résultats obtenus peuvent laisser supposer qu'il y a eu un relâchement brutal, ce qui peut expliquer les écarts entre avant et après.

Les jours suivants:

Pas d'amélioration au niveau du sommeil ainsi qu'au niveau du stress.

VG me dit que sur le coup elle est très détendue, mais le quotidien reprend le dessus de suite après la séance. La détente ne dure pas.

Séance 2 : 05/11/18

Cette séance se déroule à mon domicile en début d'après-midi.
Suite à la première séance pas trop de mieux être. Toujours des problèmes de sommeil. Douleurs au dos et stress toujours présents.

Auto-évaluation en début de séance: 6/10

Protocole effectué: Technique réflexe de relaxation plantaire.

Auto-évaluation en fin de séance: 4/10

Plus de tension que lors de la première séance. VG ne rentre dans la détente qu'à la deuxième jambe. Pas de "lâcher prise".

Les jours suivants:

Pas d'amélioration.

Séance 3 : 29/11/18

Cette séance se déroule à mon domicile en début d'après-midi.
Toujours des problèmes de sommeil, douleurs au dos et stress.

Suite aux indications associé au stress, je lui ai proposé de remplir l'échelle BMS-10 pour voir si le stress est si important.

Utilisation également lors de cette séance des fiches STAI.

Auto-évaluation en début de séance: 4/10

Protocole effectué: Technique réflexe de relaxation palmaire.

Auto-évaluation en fin de séance: 3/10

Echelle BMS-10: Score de 4,4.

Pour cette séance nous choisissons la relaxation palmaire.

Pendant la séance elle me dit ressentir des frissons dans tout le corps. Cela la déstabilise un peu. A la fin du soin VG me dit avoir les pieds "lourds".

Elle se sent malgré tout détendue à la fin de la séance.

Le score de 4,4 au tableau BMS-10 permet à VG de se rendre compte qu'elle est stressée.

Les jours suivants:

Bonne nuit à la suite de la séance. Douleurs toujours présentes, tension également.

Séance 4 : 29/12/18

Cette séance se déroule au domicile de VG en début d'après-midi. Son CDD se termine le lendemain et c'est une source de stress pour elle.

Auto-évaluation en début de séance: 5/10

Protocole effectué: Technique réflexe de relaxation faciale et crannienne.

Auto-évaluation en fin de séance: 2/10

Nous décidons de faire la relaxation faciale et crannienne lors de cette séance.

Pas de ressenti particulier.

A la fin de la séance elle est détendue.

Les jours suivant:

Toujours pas d'amélioration selon VG, au niveau sommeil, douleurs et stress.

Séance 5 : 10/01/19

Cette séance se déroule à mon domicile en début d'après-midi.

Utilisation des fiches STAI et de l'échelle BMS-10.

Auto-évaluation en début de séance: 5/10

Protocole effectué: Technique réflexe de relaxation plantaire.

Auto-évaluation en fin de séance: 2/10

Echelle BMS-10: Score de 3,7

A la demande de VG nous faisons à nouveau la relaxation plantaire. Pour elle c'est le soin qui lui a procuré le plus de détente.

A la fin elle me confirme être très détendue. Comme lors de la première séance elle ressent un "lâcher prise".

Les résultats des fiches STAI sont indéniables.

Le score BMS-10 montre un progrès.

Les jours suivants:

La nuit suivante VG a dormi sans se réveiller. Cela ne lui était pas arrivé depuis un moment.

3 – RESULTATS

Auto-évaluation du stress

TABEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : VG

Sexe : F

Age : 44

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du 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 : 02/10/18 Protocole effectué : Technique de relaxation réflexe plantaire	7	4	1	Beaucoup plus détendue. Lâcher prise à 3 reprises au moins.
2ème séance Date : 05/11/18 Protocole effectué : Technique de relaxation réflexe plantaire	6	2	4	Détente à partir de la deuxième jambe.
3ème séance Date : 29/11/18 Protocole effectué : Technique de relaxation réflexes palmaire.	4	3	3	Frissons dans les bras à chaque mouvement lissant. Lourdeur dans les pieds.
4ème séance Date : 29/12/18 Protocole effectué : Technique de relaxation réflexes faciale et crânienne	5	3	2	Détendue.
5ème séance Date : 10/01/19 Protocole effectué : Technique de relaxation réflexe plantaire.	5	3	2	Détente et à nouveau lâcher prise.

Fiches STAI

Avant 29/11/18

Après 29/11/18

STAI Forme Y-A ETAT

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales VG					
Sexe F	Age 44	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 suis décontracté(e), détendu(e)				X	
16 Je suis satisfait(e)				X	
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, 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		

Initiales VG					
Sexe F	Age 44	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 suis décontracté(e), détendu(e)					X
16 Je suis satisfait(e)				X	
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, 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

Avant 10/01/19

Après 10/01/19

STAI Forme Y-A ETAT

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales VG					
Sexe F	Age 44	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 suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16	Je suis satisfait(e)				X
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, 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	

Initiales VG					
Sexe F	Age 44	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 suis décontracté(e), détendu(e)				X
16	Je suis satisfait(e)				X
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, 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

Echelle BMS-10

29/11/18

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET
LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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) ?		6
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		5
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?		1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?		5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?		6
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		2
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		7
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" ?		5
Total →		44	
SCORE = total / 10 →		4,4	

10/01/19

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET
LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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) ?		1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?		5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?		5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		3
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		7
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)		1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?		2
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		5
Total →		37	
SCORE = total / 10 →		3,7	

Interprétations des Scores

inférieur à 2,4	:	très faible degré de Burnout
Entre 2,5 et 3,4	:	faible de 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

Interprétations des Scores

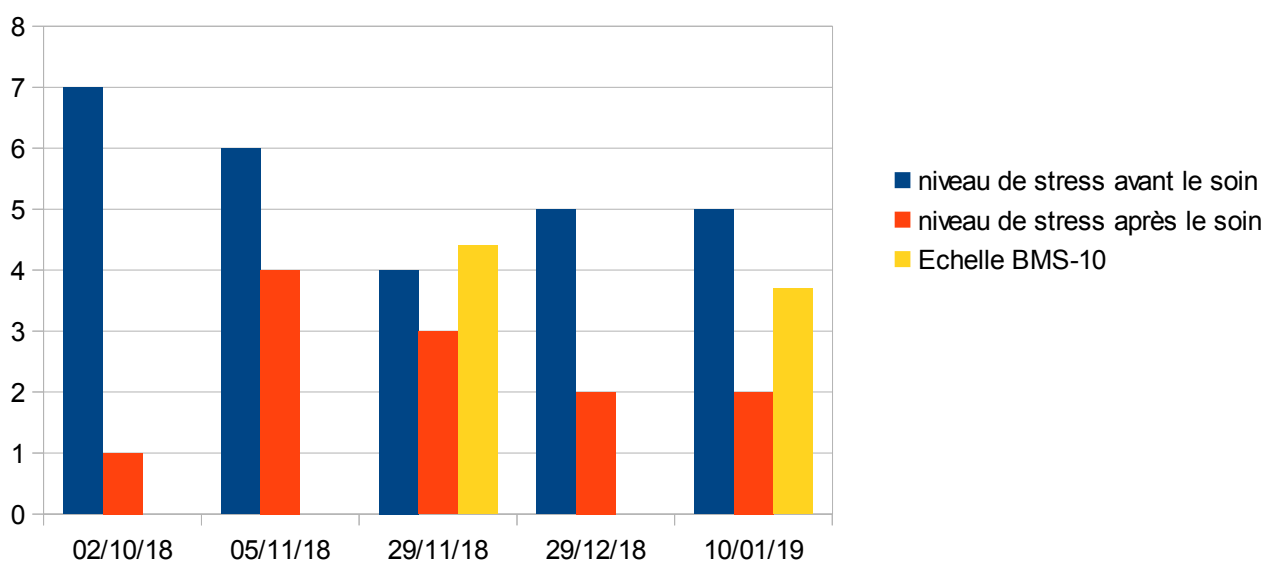
inférieur à 2,4	:	très faible de gré de Burnout
Entre 2,5 et 3,4	:	faible de degré de Burnout
Entre 3,5 et 4,4	:	présence de Burnout
Entre 4,5 et 5,4	:	degré élevé d'exposition au Burnout
Supérieur à 5,5	:	degré très élevé d'exposition au Burnout

Synthèse

Graphique permettant de voir l'évolution du stress entre la 1ère et la dernière séance.

Auto-évaluation du stress et échelle BMS-10

VG



On voit la petite évolution entre la première et la dernière séance.

Force et faiblesses de l'étude

Ces trois mois de suivi ont permis à VG de se rendre compte qu'elle doit prendre du temps pour elle. Ces séances lui ont apporté de la détente, ce qu'elle n'avait pas dans son quotidien.

Son stress est toujours là ainsi que ses problèmes de sommeil. VG a compris qu'elle a besoin de se relaxer plus souvent.

Au fil des séances nous avons pu voir des améliorations dans son quotidien. Elle peut à présent reporter certaines tâches ménagères, chose qu'elle n'aurait jamais fait avant.

Grâce aux tableaux elle a pu voir l'amélioration malgré que son entourage ne l'ai pas perçue.

4 – CONCLUSION

La relaxation par les techniques réflexes a apporté un réel bien être à VG. Son efficacité est prouvée car la détente est bien là après chaque séance.

Il aurait été préférable de rapprocher les séances.

Nous allons continuer les séances.

VG a donné son consentement pour l'écriture et la diffusion de ce cas d'étude.