

Nom : JARJOT

Promotion Année : RFL3 / 2019

Prénom : Ingrid

Date : Mars 2019

Centre de formation : LSBE à Troyes

Formatrice : Elisabeth Breton

Etude observationnelle

« L'apport des Techniques réflexes de relaxation
plantaire et palmaire
Risque d'exposition au burn-out et
troubles du sommeil »

SOMMAIRE

1- INTRODUCTION présentation du sujet

2- TROUBLE DU SOMMEIL

3- RISQUE A L'EXPOSITION AU BURN-OUT

4- SEANCES

4.1- BILAN

4.2 - LES OUTILS D'EVALUATION UTILISES

4.3 - LE CADRE

5- RESULTATS

6- CONCLUSION

1- INTRODUCTION PRESENTATION DU SUJET

Mme AP., 38 ans, mariée, 2 enfants (8 et 4 ans) est ergothérapeute depuis 14 ans dans la même entreprise. Son poste consiste à conseiller des aménagements de domicile de personnes âgées sur toute la région Champagne-Ardenne.

En 2017, son homologue démissionne et la direction décide de ne pas le remplacer, le service d'ergothérapie est ainsi supprimé. Mme AP. doit évoluer professionnellement et décide de demander une formation en gérontologie (un master universitaire). Sa direction accepte et une promotion lui est promise après l'obtention du diplôme.

Durant l'année scolaire 2017/2018, elle mène de front son emploi, sa formation et sa vie familiale. Fin 2018, le master est obtenu, les missions professionnelles ont évolué, le titre d'emploi est modifié mais Mme AP n'a pas eu de gratification salariale.

Durant tout ce processus d'évolution professionnelle, Mme AP. a souffert de troubles du sommeil, particulièrement pour l'endormissement. Elle doit prendre de la mélatonine pour réguler son sommeil.

Depuis la fin de son master, elle se sent dévalorisée et mise « au placard » par ses supérieurs, malgré son grand investissement. Ses troubles du sommeil ont diminué pendant 4 mois, après son diplôme, mais sont à nouveau majorés depuis l'annonce du refus d'augmentation salariale.

Les objectifs des rendez-vous sont de lui améliorer la qualité de son sommeil et de réduire son stress au quotidien.

2- TROUBLE DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil sont des **perturbations à la fois de la durée et de la qualité du sommeil**. Ils sont de trois types :

- **L'insomnie** : insuffisance de sommeil
- **L'hypersomnie** : excès de sommeil
- **La parasomnie** : comportement anormal pendant le sommeil.

Par définition, le sommeil est une période de repos qui a pour fonction de refaire le plein d'énergie et de consolider les apprentissages. Néanmoins, nous connaissons tous quelqu'un qui dort peu et qui, malgré tout, fonctionne à 100 % durant la journée. Tout comme cet autre qui se sent mal s'il n'a pas dormi ses 10 heures. Le besoin de sommeil est donc différent d'une personne à l'autre. Cependant, ne pas respecter ce besoin a un impact sur le fonctionnement quotidien. De surcroît, même avec un nombre suffisant d'heures de sommeil, il est possible que le processus du sommeil soit lui-même perturbé. C'est ce qui se passe entre autres lorsqu'un individu est stressé. Le stress est une émotion normale qui survient pendant nos activités quotidiennes lorsque celles-ci comportent un certain niveau de stress, qu'il soit réel ou subjectif. L'anxiété est cependant considérée comme un trouble lorsqu'elle entraîne une détresse qui nuit au fonctionnement normal.

3- RISQUE A L'EXPOSITION AU BURN-OUT

Le burn-out, dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de "mal être" profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burnout. Le stress en est toujours à l'origine. Les techniques réflexes ont des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

Le burn-out entraîne des symptômes comportementaux tels l'irritabilité, la perte d'énergie, la colère, l'incapacité à faire face aux tensions. On note un manque d'attention, l'insomnie, l'impatience et le manque de motivation. Certaines personnes ressentent également des douleurs variées (signes constants de rhume, maux de ventre...). Au niveau psychologique, cela peut entraîner une perte d'estime de soi, un état de tristesse et d'anxiété.

4- LES SEANCES

4.1- BILAN

Lors de chaque séance, un bilan de l'état de santé et de la qualité de vie du sujet, est effectué afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la relaxation réflexe.

4.2 - LES OUTILS D'EVALUATION UTILISES : Echelle BMS10 et fiche STAI Etat

BMS-10 : l'échelle BMS-10 est l'une des plus utilisées pour évaluer le degré d'exposition d'un individu au burn-out.

La Fiche STAI Etat :

L'utilisation de l'échelle STAI permet de mieux comprendre la nature de l'anxiété présente dans les états de stress.

Le STAI ou State Trait Inventory Anxiety (Spielberger 1966) est une échelle d'auto évaluation largement utilisée avec plus de 2000 études publiées avec ces mesures.

4.3 - LE CADRE

Nous nous mettons d'accord pour effectuer 5 séances de relaxation réflexe à raison d'une par semaine. Les deux premières ont lieu chez elle, la troisième et la quatrième chez moi et la dernière chez elle.

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.

1ère séance samedi 16/02/2019

Ce jour-là, malgré un stress constant (dû au travail), Madame AP. arrive au rendez-vous plutôt détendue. Elle est en congé pour une semaine.

Nous procédons au premier bilan. Pas de contre-indication.

L'échelle BMS-10 ainsi que le tableau d'autoévaluation du stress ont été remplis avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation (niveau stress) : 4/10
- BMS-10 : 4,7 (degré élevé d'exposition au burn-out)

Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation (niveau stress) : 1/10
- BMS-10 sera réévalué après la dernière séance.

A la fin de la séance, Madame AP. ressent un état d'apaisement profond, elle sent son corps très léger.

Par contre, le soir même elle a beaucoup de mal à s'endormir.

2ème séance samedi 23/02/2019

Madame AP. arrive à notre rendez-vous avec une appréhension quant à la reprise de son travail dans 2 jours.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation (niveau du stress) : 6/10

Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation (niveau du stress) : 3/10

Madame AP. a du mal à se détendre durant les 20 premières minutes, elle a des pensées négatives qui l'envahissent et n'arrive pas à relâcher ses tensions. Elle finit par se détendre le reste du temps de la séance, mais pas autant que lors de la précédente.

Après la séance, elle passe une très bonne nuit, malgré le stress de reprendre le travail.

3^{ème} séance dimanche 3/03/2019

Madame AP. a rendez-vous avec son chef dans 2 jours pour faire le point sur sa place dans l'entreprise et parler de son avenir professionnel. Elle appréhende le rendez-vous car son chef ne peut lui accorder que 30 minutes. Elle est très stressée.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 7/10

Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 2/10

Madame AP. se sent vraiment très détendue après la séance, elle s'est même assoupie pendant la séance.

4^{ème} séance mardi 12/03/2019

Madame AP. n'est pas bien, 30 minutes avant notre séance, elle vient d'apprendre la récurrence du cancer de son oncle. Elle me dit qu'elle se sent très tendue au niveau du haut du dos et des épaules.

Je lui propose de changer le protocole avec le protocole de relaxation réflexe palmaire.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 7/10

Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire.

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 3/10

Malgré le mal être du début de la séance, le massage de relaxation réflexe lui a permis une bonne détente juste avant la nuit qui a été bonne.

5^{ème} séance mardi 19/03/2019

Madame AP. se sent très bien aujourd'hui car elle a eu un nouveau rendez-vous avec son chef la veille qui lui a promis une promotion et une nouvelle fonction au sein de l'entreprise. Madame AP se sent revalorisée et a repris confiance en elle.

Elle me signale qu'elle préfère le protocole de relaxation réflexe plantaire.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

L'échelle BMS-10 ainsi que le tableau d'autoévaluation du stress ont été remplis avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 5/10

Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 1/10
- BMS-10 : 3 (faible degré de burn-out)

Madame AP. me dit que c'est la meilleure des séances, elle a ressentie une fabuleuse détente dès la première minute. Elle a eu l'impression que le massage de relaxation réflexe était plus long et qu'il y avait de nouveaux procédés. Elle a très bien dormi la nuit.

Ceci peut être associé à l'état de satisfaction dans lequel Mme AP. est arrivée à ce rendez-vous (amplification des hormones de bien-être).

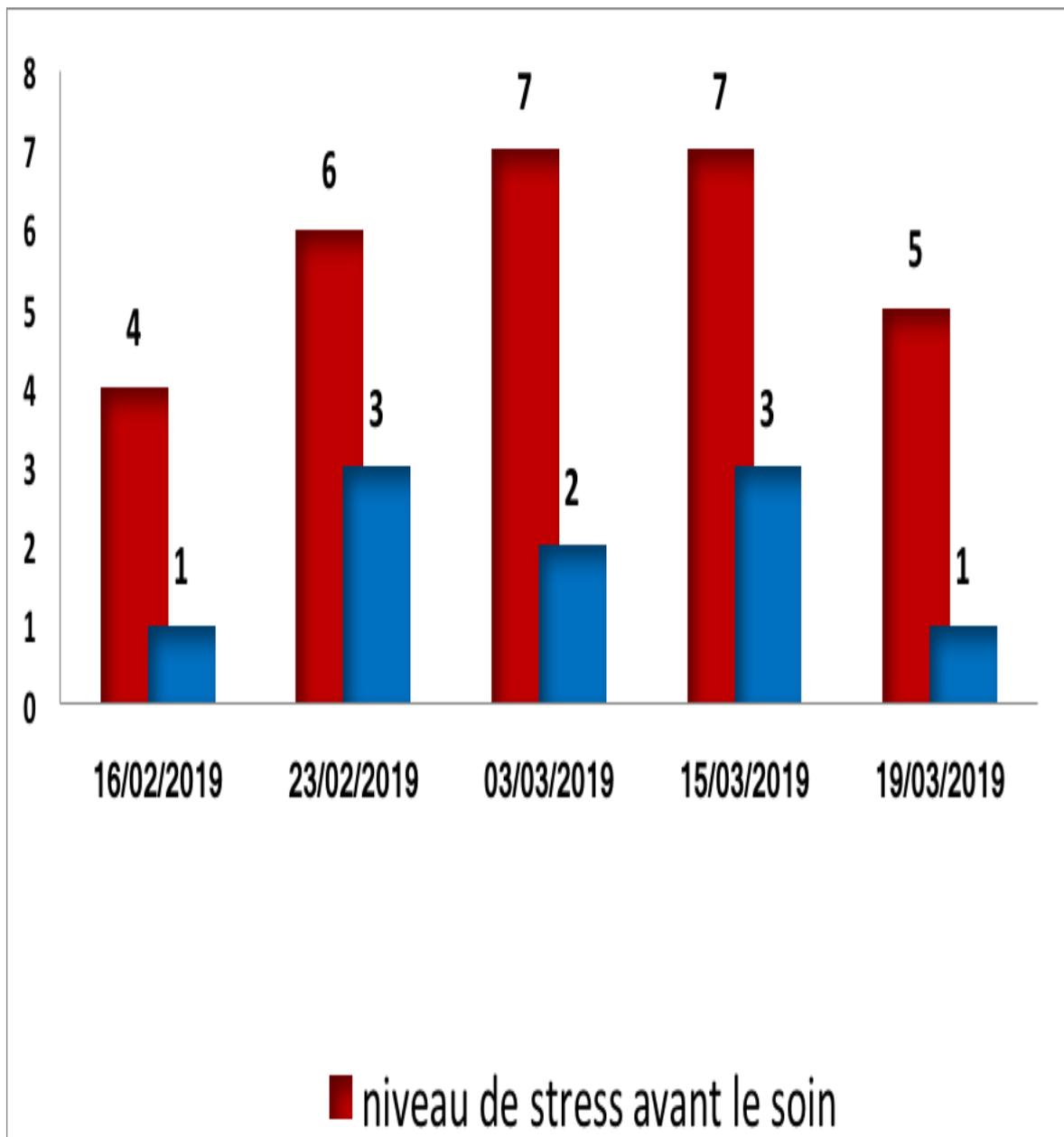
5- LES RESULTATS

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : AP Sexe : F Age : 38 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
<u>1^{ère} séance</u> Date : 16/02/2019 <u>Protocole effectué :</u> Relaxation réflexe plantaire	4	4	1	Plus le soin avance, plus la relaxation est profonde
<u>2^{ème} séance</u> Date : 23/02/2019 <u>Protocole effectué :</u> Relaxation réflexe plantaire	6	3	3	Détente à partir de la deuxième jambe
<u>3^{ème} séance</u> Date : 03/03/2019 <u>Protocole effectué :</u> Relaxation réflexe plantaire	7	4	2	Détente maximale et assoupissement
<u>4^{ème} séance</u> Date : 15/03/2109 <u>Protocole effectué :</u> Relaxation réflexe palmaire	7	3	3	Détendue
<u>5^{ème} séance</u> Date : 19/03/2109 <u>Protocole effectué :</u> Relaxation réflexe plantaire	5	4	1	Extrême bien être

*De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum »



Fiches STAI

Nous constatons qu'après les séances de relaxation réflexes, les réponses du sujet sont plus claires et plus tranchantes (+de oui ou +de non).

Avant 03/03/2019

Après 03/03/2019

STAI Forme Y-A ETAT					
Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
				X	
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	

STAI Forme Y-A ETAT					
Initiales					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
					X
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

16/02/2019

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 ?	6
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	3
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	3
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	6
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	5
Total →		47
SCORE = total / 10 →		4,7

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 : 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

19/03/2019

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 ?	4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	2
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	3
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	2
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)	4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	2
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	3
Total →		30
SCORE = total / 10 →		3

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 : 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

6- CONCLUSION

La relaxation reflexe 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.

Madame AP. s'est sentie détendue physiquement et psychiquement.

Après ces 5 séances personnalisées, Madame AP. perçoit que sa relaxation s'est développée, elle se sentait mieux plus rapidement.

Son sommeil s'est nettement amélioré, au point de ne presque plus prendre de mélatonine pour la nuit.

Parallèlement, elle a fait bouger les choses professionnellement et la situation est en train de s'arranger.

Madame AP. pense que le fait de prendre du temps pour soi, et de passer un moment de grande détente contribue au mieux-être.

Ces séances de relaxation réflexe plantaire et palmaire ont contribué à améliorer la qualité de son sommeil et sa gestion du stress.

Je remercie Mme AP. de m'avoir permis de réaliser ce cas d'étude.