

SYLVIE SCHOENS

Promotion 2018/2019

MARS 2019

Centre de Formation LSBE TROYES

Formatrice : Elisabeth BRETON

ETUDE OBSERVATIONNELLE

**L'apport des techniques réflexes de relaxation
sur la tension nerveuse et les troubles du sommeil**

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	3
METHODE – OUTILS UTILISES.....	4
DESCRIPTION DES SEANCES.....	5 à 8
RESULTATS – Points forts – Points faibles de l'étude.....	9 à 10
CONCLUSION.....	11
ANNEXES.....	12 à 16
BIBLIOGRAPHIES.....	17

INTRODUCTION

Karine H. me contacte sur mon lieu de travail. C'est une jeune femme qui a intégré l'entreprise depuis 18 mois. Embauchée initialement pour un poste de vendeuse comptoir, elle a été replacée sur un poste administratif en mars 2018 pour remplacer un départ en retraite.

Karine est en reconversion professionnelle suite à des problèmes de dos importants (discopathie) dus à son précédent métier où elle devait manipuler de lourdes charges.

Bien que volontaire, elle rencontre des difficultés d'adaptation à ce poste très différent de ses premières compétences professionnelles (CAP de boucher charcutier). Karine se sent souvent dépassée (manque de formation) et débordée par la charge de travail demandée. Elle a parfois des difficultés à s'endormir et son sommeil est de mauvaise qualité. Elle s'éveille le matin déjà fatiguée, sans entrain.

Bien qu'elle suive un programme spécifique pour ses maux de dos chez un kiné spécialisé, elle se sent souvent contractée et ressent des douleurs dorsales.

Karine me contacte donc début janvier 2019 car j'ai eu l'occasion de discuter avec elle de la formation de relaxologue/réflexologue que j'ai intégrée depuis le mois de septembre au Centre LSBE de TROYES.

Elle souhaite être relaxée pour décompresser car elle se sent vraiment stressée.

Je lui propose de suivre un protocole de 5 séances de techniques réflexes de relaxation et d'être ainsi le sujet de l'étude observationnelle à réaliser dans le cadre de ma formation.

L'objectif de ces séances sera d'induire un état de bien-être afin de réduire son état tensionnel pour retrouver une qualité de vie et de sommeil bénéfique pour elle.

METHODE

Nous avons toutes les 2 les mêmes horaires de travail, aussi je propose à Karine de réaliser les soins à mon domicile pendant midi.

Les cinq séances ont donc eu lieu dans les mêmes conditions, à mon domicile, pendant la pause de midi.

Nous fixons ensemble les dates des séances :

- Mardi 8 janvier
- Jeudi 24 janvier
- Mercredi 30 janvier
- Jeudi 7 février
- Jeudi 14 février

OUTILS UTILISES :

- ✓ Tableau de satisfaction : c'est un tableau d'auto-évaluation du stress et/ou de la tension avant et après le soin. Le sujet peut aussi quantifier son niveau de satisfaction du soin reçu et ses observations éventuelles. Ce tableau est complété à chaque séance de relaxation et permet ensuite de réaliser un graphique simple très visuel.
- ✓ Fiches STAI « avant » et « après » : tableaux d'auto-évaluation. Le sujet choisit entre 4 réponses possibles (oui – plutôt oui – non – plutôt non) pour répondre à une vingtaine de questions orientées sur son état d'anxiété avant puis après le soin. En fonction du résultat obtenu, une échelle permet de mesurer le niveau d'anxiété de la personne
- ✓ L'échelle BMS 10 : c'est une échelle utilisée pour déceler la présence de burn-out. Le sujet attribue une note de 1 à 7 à une série de questions, ces notes sont totalisées et l'interprétation du score permet de situer le degré de burn-out.
- ✓ L'échelle de HOLMES et RAHE : Cette échelle propose de hiérarchiser les stress événementiels en fonction de leur intensité. Le sujet a une cinquantaine de propositions concernant des événements qu'il a pu vivre. Les scores correspondants à chacun de ces événements sont additionnés et le résultat final détermine la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient.

Séance 1 : Mardi 8 janvier : relaxation réflexe plantaire

Nous nous installons et je réalise un rapide bilan réflexologique.

Karine est une jeune femme de 31 ans ; en couple depuis peu ; sans enfant ; 1,72 m – 70 kg ; fumeuse active ; plutôt sédentaire ; activité sportive limitée à une heure de renforcement musculaire par semaine ; aucune prise de médicaments ; aucune pathologie figurant dans les contre-indications que je lui liste. Elle n'a jamais reçu de soins ou massages bien-être. Elle n'a pas de rituel du coucher.

Elle me confirme être fatiguée par des difficultés d'endormissement, de fréquentes insomnies, notamment en milieu de nuit, et être stressée par son environnement professionnel.

Avant de débiter le soin, je propose à Karine de compléter le tableau d'autosatisfaction (ANNEXE 1), puis la fiche STAI « avant », j'ai prévu d'utiliser le tableau BMS-10 à la prochaine séance afin de vérifier la présence éventuelle d'un risque à l'exposition au burn out.

Karine estime son niveau de stress avant le soin à 7 sur une échelle de 10 (ANNEXE 2).

Ma table de massage est installée dans une chambre où les volets sont fermés afin de réduire au maximum les bruits extérieurs et la luminosité. Une lampe de chevet suffit à m'éclairer sans générer trop de lumière. Pendant le bilan, j'ai posé sur le radiateur chaud une couverture, les serviettes de toilette, les lingettes désinfectantes et l'huile que je vais utiliser pendant le soin.

J'installe Karine sur la table de massage. En plus d'un coussin sous sa tête, je lui propose une serviette de toilette pliée que Karine place sous ses lombaires afin de soulager la cambrure prononcée de son dos. Elle se dit confortablement installée, je la recouvre de la couverture chaude avant de commencer un soin des pieds via les techniques réflexes de relaxation plantaire.

J'ai noté que Karine s'est assoupie rapidement pendant le soin. Son fascia plantaire est plutôt ferme, j'ai donc longuement appliqué les techniques réflexes conjonctives.

Le soin terminé, je conseille à Karine de prendre quelques instants avant de se relever doucement pour descendre de la table. Je lui demande de compléter la fiche STAI « après » et d'évaluer le soin reçu sur le tableau d'autosatisfaction. Elle estime son niveau de stress à 2 (ANNEXE 2). Elle se sent détendue mais l'esprit embrumé.

Le lendemain matin, je lui demande une petite restitution de ses sensations dans les heures qui ont suivies le soin : effet diurétique important dans l'après-midi ; je lui ai donné un verre d'eau juste après le soin et conseillé de continuer à boire beaucoup car *ce soin a une action bénéfique sur le système d'élimination des toxines corporelles*. Relâchement musculaire total. Elle s'est endormie sur son divan en rentrant du travail, a diné et a pu se rendormir sans problème ensuite. Nuit sans insomnie ni réveil nocturne.

Séance 2 : Jeudi 24 janvier : relaxation réflexe plantaire

Karine est ravie de recevoir à nouveau le soin de relaxation réflexe plantaire, elle a apprécié la sensation de bien-être ressentie après le premier soin.

Elle estime cependant toujours à 7 son niveau de stress, qui redescend à 2 après le soin. Elle s'est assoupie longuement, elle dit « avoir bien dormi » et se sent « détendue ».

Je lui propose de compléter l'échelle BMS-10 (ANNEXE 4) sans comptabiliser le score avec elle. Celui-ci est de 4.90, ce qui pourrait être interprété comme un degré élevé d'exposition au burn out. Je n'ai pas communiqué cette information à Karine afin de ne pas induire une source de stress supplémentaire.

Le lendemain matin, elle me signale avoir manqué d'énergie lors de son cours de sport « spécial dos » du jeudi soir. Elle s'est endormie rapidement cependant elle s'est réveillée en pleine forme dans la nuit.

Séance 3 : Mercredi 30 janvier : relaxation réflexe plantaire

Avant cette troisième séance, je fais le point avec Karine sur son ressenti : elle se dit moins stressée qu'au début des séances et plus détachée de ses soucis professionnels.

De mon côté je peux constater que ma collègue de travail est plus souriante et enjouée que d'habitude.

Elle estime son niveau de stress à 5 avant la séance et à 1 juste après. Elle s'est assoupie, se dit à nouveau bien détendue.

Le lendemain matin, Karine me signale qu'elle s'est endormie sur son canapé en rentrant du travail, suffisamment longtemps pour manquer son cours de sport habituel chez son kiné. Sommeil réparateur sans réveil nocturne.

Séance 4 : Jeudi 7 février : relaxation réflexe palmaire

Pour cette quatrième séance, je propose à Karine de recevoir un soin de relaxation réflexe palmaire car elle ressent des contractures au niveau de la ceinture scapulaire et des cervicales. Comme elle estime son état de stress à 8 avant le soin, le niveau le plus élevé depuis le début des protocoles, je lui demande si elle a un problème particulier à me signaler. Elle me répond qu'elle est débordée depuis deux jours par des dossiers ponctuels qui s'ajoutent à son travail quotidien. Je lui propose de remplir la fiche STAI ce qui me permet de constater que Karine est effectivement dans un état tensionnel.

Même si Karine estime à 1 son état de stress après soin, je remarque qu'elle n'a pas eu les mêmes réactions que pour les soins de relaxation réflexe plantaire reçus auparavant.

En effet, lors de ce soin, Karine est longtemps restée dans son axe de vigilance. J'ai enfin constaté un relâchement lors de la manœuvre de drainage de la face dorsale de la première main, au niveau des sillons inter métacarpiens. *C'est une région ganglionnaire et lymphatique en rapport étroit avec le système neuro-*

musculo-squelettique de la main. C'est pourquoi il est important de bien détendre les gaines, les tendons, et les ligaments jusque l'épaule.

Karine a ressenti un réel bien-être lors ce de soin, cependant le lendemain matin elle me signale avoir passé une mauvaise nuit (réveils nocturnes) mais se sent en forme malgré tout.

Séance 5 : Jeudi 14 février : relaxation réflexe faciale crânienne

Pour terminer mon étude observationnelle je propose à Karine le soin de relaxation réflexe faciale et crânienne. Elle estime son état de stress à 7. Elle complète le tableau STAI (ANNEXE 3) et je lui demande également de compléter à nouveau l'échelle BMS-10 (ANNEXE 4) pour comparaison avec le tableau rempli avant le soin du 24 janvier. Son score est de 4, soit une diminution de 0.9 point.

Karine se détend très rapidement lors du soin de relaxation réflexe faciale-crânienne, elle s'assoupit plusieurs fois. Elle estime son état de tension à 1 après le soin (ANNEXE 3). Elle se dit bien relaxée et très détendue, avec une impression « d'avoir dormi longtemps et d'avoir la tête légère ».

La relaxation faciale crânienne a des effets calmants et relaxants, elle diminue par conséquent les tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire.

Différents récepteurs sensitifs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau secrète également des endorphines. C'est par leur intermédiaire que le toucher apporte un sentiment de bien-être, un effet apaisant, euphorisant ou régénérant. Les endorphines sont libérées par le cerveau (l'hypophyse) pendant et après la séance de relaxation. Une fois libérée dans le sang, elles se dispersent dans l'ensemble de l'organisme et produisent leur effet bénéfique : lutte contre la douleur, la fatigue, l'angoisse, l'anxiété et la dépression.

Le lendemain matin, Karine me signalera avoir passé une bonne nuit sans réveil nocturne, de plus elle ne ressent plus de tension au niveau des cervicales.

RESULTATS

Quelques jours plus tard, je propose à Karine de faire le point ensemble sur le protocole reçu.

Elle me dit que les différents soins lui ont procuré une réelle sensation de bien-être et de détente, de ce fait elle supporte mieux le stress de son poste de travail mais elle ressent toujours une grande fatigue. La qualité de son sommeil reste inégale avec une amélioration sensible sur l'endormissement.

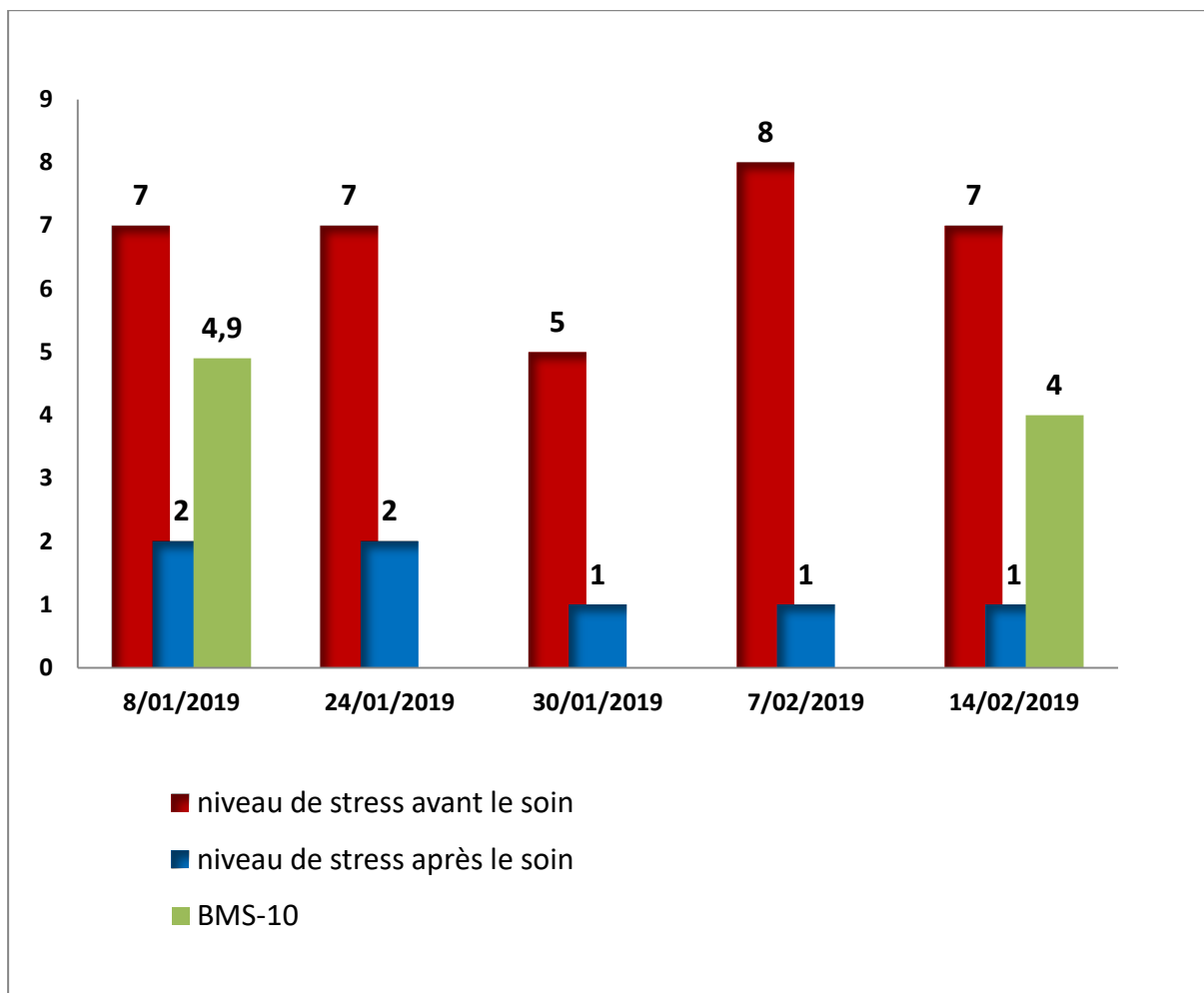
Le graphique ci-après représente les résultats d'auto-évaluation. On constate que l'état tensionnel ressenti par Karine n'a pas baissé même si elle affirme que les soins ont été efficaces pour la détendre et le bien-être ressenti réel.

Points forts de l'étude :

Karine a vu une amélioration de la qualité de son sommeil grâce aux soins relaxants. Les techniques réflexes de relaxation permettront de réduire ponctuellement son stress même si elle subit un milieu professionnel anxiogène qui la maintient dans un état tensionnel.

Points faibles de l'étude :

A voir s'il était judicieux d'utiliser des soins relaxants réflexes différents, car les changements de protocole aux 4^e et 5^e séances ont peut-être induit une modification de l'axe de vigilance.



Au cours de cette discussion, je comprends que beaucoup d'évènements, tant positifs que négatifs, ont impacté la vie de Karine ces derniers mois, en plus des changements d'ordre professionnel qu'elle avait mentionnés initialement.

Je lui propose alors de compléter l'échelle de HOLMES et RAHE (ANNEXE 5) *Cette échelle propose de hiérarchiser les stress événementiels en fonction de leur intensité mais aussi de relativiser les stress les uns par rapport aux autres au moyen d'indices.* Le score obtenu est élevé : 381 points, soit un risque élevé de maladie si on se réfère à l'interprétation des scores. Cependant dans les réponses données par Karine, on constate effectivement qu'elle a subi des évènements générateurs de stress négatif (décès d'un proche, changement de l'état de santé d'un membre de la famille) et des évènements plutôt positifs (réconciliation, changement dans les relations sentimentales : elle est en couple depuis 6 mois, changement de résidence : elle vient d'acheter l'appartement dont elle rêvait).

CONCLUSION

Karine est stressée par son problème d'adaptation à un poste qu'elle ne maîtrise pas encore dans sa globalité mais l'échelle de HOLMES et RAHE souligne d'autres facteurs qui peuvent être à l'origine du stress de Karine, en plus de son stress au travail. Les différents soins relaxants réflexes lui ont apporté un réel bien-être et une détente agréable, elle est satisfaite de l'amélioration ressentie quant à la qualité de son sommeil.

Afin de conclure cette étude avec elle, je lui propose quelques conseils de gestion du stress, en l'encourageant à prendre du temps pour elle après sa journée de travail, d'adopter une activité physique en extérieur afin de s'exposer à la lumière naturelle et ainsi favoriser la production de l'hormone sérotonine qui joue un rôle important dans notre santé mentale et physique.

Je lui conseille aussi de se créer un rituel du coucher et de réduire l'intensité de l'éclairage artificiel le soir pour favoriser la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil, ce qui lui permettra un endormissement plus rapide et moins d'éveils nocturnes.

Enfin je l'encourage à recourir aux diverses méthodes de relaxation (yoga, méditation, sophrologie, pratiques manuelles de relaxation) pour l'aider à surmonter son stress.

ANNEXE 1

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension <u>AVANT soin</u> De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension <u>APRES soin</u> De 1 à 10	OBSERVATIONS
1^{ère} séance Date : 8 janvier 2019 Protocole effectué : RELAXATION PLANTAIRE	7	4	2	détendue impression d'être dans du coton
2^{ème} séance Date : 24 janvier 2019 Protocole effectué : RELAXATION PLANTAIRE	7	4	2	bien dormi pendant le soin bien détendue
3^{ème} séance Date : 30 janvier 2019 Protocole effectué : RELAXATION PLANTAIRE	5	4	1	détendue assoupie plusieurs fois
4^{ème} séance Date : 7 février 2019 Protocole effectué : RELAXATION PALMAIRE	8	4	1	beaucoup de bien- être avec ce soin
5^{ème} séance Date : 14 février 2019 Protocole effectué : RELAXATION FACIALE CRANIENNE	7	4	1	Impression d'avoir beaucoup dormi et sensation de tête légère

ANNEXE 2

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

AVANT LE SOIN

Sexe : féminin

Age : 31 ans

Prénom : KARINE H.

le 8 janvier 2019	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	3
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	4
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	3
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	3
TOTAL SCORE					54

APRES LE SOIN

Sexe : féminin

Age : 31 ans

Prénom : KARINE H.

le 8 janvier 2019	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					26

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35
 Degré faible d'anxiété : De 36 à 45
 Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
 Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35
 Degré faible d'anxiété : De 36 à 45
 Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
 Degré très élevé d'anxiété : > à 65

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

AVANT LE SOIN

Sexe : féminin

Age : 31 ans

Prénom : KARINE H.

le 14 février 2019	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	3
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	3
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					52

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

APRES LE SOIN

Sexe : féminin

Age : 31 ans

Prénom : KARINE H.

le 14 février 2019	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					24

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

ECHELLE BMS-10 KARINE H. le 8 janvier 2019

ECHELLE BMS-10 KARINE H. le 14 février 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	

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) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	6
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	5
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4
Total →		49
SCORE = total / 10 →		4,9

1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	5
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	5
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	3
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	4
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	5
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)	4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	1
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4
Total →		40
SCORE = total / 10 →		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 : 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

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

Changement de vie	Valeur du changement	Votre score
1. Mort du conjoint/enfant	100	
2. Divorce	73	
3. Grossesse	68	
4. Séparation maritale	65	
5. Emprisonnement	63	
6. Mort d'un membre de la famille	63	63
7. Séparation	60	
8. Fiançailles	55	
9. Blessures ou maladie personnelle	53	
10. Mariage	50	
11. Entrée au collège ou à l'université	50	
12. Changement du statut d'indépendance ou de responsabilité	50	
13. Conflit ou changement dans les valeurs	50	
14. Utilisation de la drogue	49	
15. Congédiement	47	
16. Changement dans la consommation d'alcool	47	
17. Réconciliation	45	45
18. Problèmes avec l'administration scolaire	45	
19. Changement dans l'état de santé d'un membre de la famille	44	44
20. Travailler tout en étant aux études	42	
21. Changer d'orientation scolaire	40	
22. Difficultés scolaires	39	
23. Changement dans les relations sentimentales	39	39
24. Avoir un nouveau membre dans la famille	39	
25. Changement dans les finances personnelles	38	
26. Changement dans la participation aux cours	38	
27. Mort d'un ami	37	
28. Changement dans le type de travail	36	36
29. Changement dans le nombre d'arguments dans le couple	35	
30. Problèmes avec la "belle-famille"	29	
31. Réussite personnelle supérieure	28	
32. Commencer ou interrompre les études	26	
33. Changement dans les conditions de vie	25	25
34. Révision des habitudes personnelles	24	24
35. Problèmes avec le patron	23	
36. Changement dans les conditions ou les heures de travail	20	20
37. Changement de résidence	20	20
38. Changement d'institution scolaire	20	
Changement dans les loisirs	19	19
39. Changement dans les activités religieuses	19	
40. Changement dans les activités sociales	18	
41. Situation d'endettement	17	
42. Changement dans les habitudes de sommeil	16	16
43. Changement dans les réunions familiales	15	15
44. Changement dans les habitudes alimentaires	15	15
45. Vacances	13	
46. Noël et la période des fêtes	12	
47. Violations mineures de la loi	11	
Total		381

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Extraits des cours d'Elisabeth BRETON (*textes de l'étude indiqués en italique*) :

GESTION DU STRESS

TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION PLANTAIRE

TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION PALMAIRE

TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION FACIALE ET CRANIENNE

<http://www.sante-infos.ch/dormir/tryptophane-serotonine-et-melatonine-les-allies-de-notre-sommeil>

Je remercie Karine H. qui m'a donné son accord pour la rédaction et la diffusion de ce cas d'étude dans le cadre de ma formation professionnelle.