

Nom: POINT

Promotion Année: 2019

Prénom: Émeline

Date: Janvier 2019

Centre de Formation : Les Sens du Bien Être - Troyes

Formatrice : Elisabeth. Breton

Étude Observationnelle

«L'apport des Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire dans la gestion du stress »



SOMMAIRE

INTRODUCTION

I/ Définition du Stress

II/ Présentation du sujet

III/ Méthode

- a. 1ère séance de technique réflexe de relaxation plantaire*
- b. 2ème séance de technique réflexe de relaxation plantaire*
- c. 3ème séance de technique réflexe de relaxation plantaire*
- d. 4ème séance de technique réflexe de relaxation plantaire*
- e. 5ème séance de technique réflexe de relaxation plantaire*
- f. 6ème séance de technique réflexe de relaxation plantaire*
- g. 7ème séance de technique réflexe de relaxation plantaire*

IV/ Résultats

- a. Tableau de satisfaction*
- b. Fiche STAY*
- c. Échelle BMS-10*
- d. Graphique d'auto-évaluation*
- e. Questionnaire final*

V/ Synthèse

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

Plusieurs facteurs peuvent engendrer un stress chez une personne. Des changements de rythme au travail, des tâches multifonctionnelles professionnelles et personnelles peuvent avoir un effet délétère sur l'organisme si celui-ci n'est pas en bonne forme physique et psychique.

Le stress est devenu de nos jours, l'un des éléments perturbateur qui déséquilibre considérablement la perception qu'une personne a en interaction avec son environnement habituel mais aussi les difficultés qu'elle a, pour tenter de trouver les ressources nécessaires pour y faire face.

En effet, le stress au quotidien rend l'organisme plus fragile. Les premiers troubles vont apparaître pour s'intensifier par la suite et amener progressivement la personne vers un état fragilisant considérablement sa santé.

Alors, pour que ce corps reste en "parfaite santé", il va falloir anticiper et prévoir un autre rythme pour que celui-ci puisse retrouver sa fonction initiale et que les actes quotidiens de la vie ne deviennent pas souffrance ou détresse mais Harmonie et Bien-être.

I/ LE STRESS

Si je reprends la définition du mot stress, qui est à la base d'origine anglaise "distress", ce terme signifie; *"souffrance, détresse, c'est une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/psychiques, les stressors"*¹.

Cependant en 1946 l'OMS (Organisation Mondiale de la santé) définissait la santé comme: « *un état de bien-être complet physique, mental, et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* »². Et en 2020, le stress sera considéré comme le mal du siècle avec toutes les conséquences que cela peut engendrer sur l'organisme.

Le stress est un mécanisme physiologique et psychologique pas toujours conscientisé par la personne qui le vit, et qui va se manifester lorsqu'une personne est face à un événement de la vie quotidienne. C'est une «Cascade physiologique» du corps tout entier face à une contrainte. Le système nerveux central périphérique est alors activé.

Hans Selye, physicien et endocrinologue, a démontré dans les années 1950, l'existence de trois phases d'adaptation que l'organisme subit en présence de ce STRESS.

¹ Définition du stress, issue du fascicule de cours "gestion du stress" d'Élisabeth Breton 2018.

² Définition de la santé selon l'OMS, <https://www.infirmiers.com/etudiants-en-ifsj/cours/cours-sante-publique-notions-de-base.html>

De la phase d'alarme ou le système sympathique prévient le corps par une réponse immédiate en déchargeant l'adrénaline. Se poursuivant par la phase de résistance ou le corps résiste pour évacuer la phase qui est mise sous tension posturale par l'activation et l'augmentation du volume de la sécrétion cortico-surrénale et pour terminer par la phase d'épuisement ou le corps est dans l'incapacité de reconstituer ses ressources et de réguler son système homéostasique, c'est à ce moment que le STRESS devient pathogène pour le corps entier. Diverses réactions vont alors apparaître tels que des signes physiques et/ ou psychologiques (fatigue, insomnie, tension musculaire...).

II/ PRESENTATION DU SUJET

Madame C.M, 58 ans, divorcée, femme très active, entreprenante et qui aime que les "choses " bougent.

Vivant seule, sans famille, Madame C.M s'est occupée de ses deux parents en fin de vie pendant 9 ans à son domicile. Elle a 2 enfants qui sont indépendants, cependant, un fils lui donne beaucoup d'inquiétude car il a d'énormes difficultés à trouver sa place sur le plan sociétal.

Madame C.M est une femme plutôt hyperactive, qui ne s'accorde que peu de temps pour elle. A ce jour, elle détient plusieurs "cordes à son arc" puisqu'elle travaille 32h/semaine dans un lycée où ses tâches sont multi-organisationnelles, puis s'occupe de son gîte et de sa chambre d'hôte seule, le reste de son temps, ou elle ne compte plus ses heures.

Madame C.M aime que son travail soit correctement effectué, elle se donne chaque jour l'ambition et l'énergie nécessaire pour que son ouvrage soit reconnu comme tel. "*Un travail acharné*" comme elle dit.

Tous les matins, elle est en charge d'accueillir les lycéens de 15 à 22 ans mais aussi tout public confondu qui gravitent sur ce site d'enseignement. Elle a pour fonction aussi, la réception et de la gestion des produits d'entretien, un rôle de magasinage où rigueur et objectivité sont de mises.

La gestion des stocks de la lingerie, mais aussi les courses à l'extérieur pour le lycée sont aussi des tâches qu'elle doit assurer seule avec équité.

L'élément le plus important dans sa fonction, est un travail de management. Madame C.M avoue "*avoir une position délicate*" puisqu'elle doit temporiser, gérer et "jongler" quotidiennement entre le personnel de l'établissement et la fonction de gestionnaire d'entretien. Cette fonction est devenue depuis un moment difficile à gérer dû à la complexité de sa position.

En plus de son travail quotidien au lycée, Madame C.M doit s'occuper de son gîte seule (8 lits disponibles) dont les réservations ne font qu'accroître et qui demande une charge de travail considérable pour que ses hôtes soient pleinement satisfaits.

Madame C.M pratique le TAICHI³ une fois par semaine depuis de nombreuses années et depuis peu, s'est inscrite à des cours de Biodanza⁴. C'est pour elle un moment de libérer son esprit et son corps mis sous tension par de nombreuses heures de travail qui sont devenues chronophages. Elle avoue que cela ne suffit pas, ni plus. Elle souhaite s'attarder sur d'autres disciplines qui gèrent le stress et permettent de pouvoir retrouver du temps pour elle et un nouvel équilibre de vie pour son organisme.

Il est à noter, que sur le plan de ses antécédents médicaux et chirurgicaux Madame C.M a fait 3 fausses couches, un asthme qui a été traité il y a quelques années par de la cortisone et qui a ce jour à complètement disparu. Un régime alimentaire sans gluten et sans lactose semblerait avoir régularisé cette pathologie antérieure. Sur le plan cardiovasculaire, Madame C.M n'a pas de problème thrombo-embolique. La présence de douleurs articulaires et musculaires par moment aux niveaux des cervicales, des trapèzes, des genoux ainsi qu'au niveau dorsal sont apaisées par un suivi de temps en temps par son ostéopathe.

Depuis un certain moment, les effets de cette charge de travail mais aussi de ce stress au quotidien ne font qu'augmenter. Les douleurs et tensions musculaires sont plus présentes à la veille de la reprise de son travail. Elle me confie aussi, que les troubles du sommeil, un grignotage plus prononcé et une irritabilité deviennent récurrents. Madame C.M m'avoue qu'elle se sent plus émotive qu'auparavant. Tous ces éléments l'ont amené à accepter mon accompagnement de gestion du stress par les techniques réflexes de relaxation plantaire.

L'objectif de cet accompagnement par les 5 séances de relaxation réflexe plantaire ont pour but de lui permettre de:

- > Retrouver une certaine qualité de vie en réduisant l'axe de stress et par conséquent son état de vigilance.
- > Pouvoir se détendre, et conscientiser ce moment
- > Faciliter la récupération physique et psychique
- > Éliminer les toxines engendrées par le stress ainsi que permettre à l'organisme de retrouver un système homéostatique équilibré et stable et apporter une sensation de bien-être.
- > Récupérer sur le plan de la confiance en soi mais aussi d'être beaucoup plus à l'écoute de son corps et de pouvoir gérer au mieux le stress au quotidien (vie personnelle et professionnelle.)

Dans le cadre de cette étude observationnelle les « techniques réflexes de relaxation plantaire » ont été proposées à Madame C. M pour l'accompagner dans la prévention et la gestion de son stress.

³ Définition TAICHI «Gymnastique chinoise, constituée par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis. (Son origine, très ancienne, est liée au taoïsme.)» <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/tai-chi-chuan/76417>.

⁴ Définition BIODANZA «La biodanse se caractérise par une série d'exercices libres qui permettent à chacun de « réactiver ses forces vitales, dénouer ses tensions, en éveillant et développant toutes ses potentialités » <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Biodanse-ou-Biodanza>

III/ METHODE

Lors du premier échange avec Madame C.M, il a été question de mettre en place le cadre de référence des séances et de vérifier par un premier bilan qu'il n'y avait pas de contre-indications à la pratique des séances de relaxation réflexe plantaire.

De plus, Madame C.M m'a donné pleinement son accord. Je lui ai alors proposé que les 5 séances soient réalisées les veilles de reprises de son travail selon ses possibilités et à son domicile pour un confort optimal. Le recueil de données réalisé en amont m'a permis de prendre cette décision pour que Madame C.M aborde de façon plus sereine sa semaine de travail au regard de ses dires.

Le tableau d'auto-évaluation sera utilisé pour chaque séance, puis les fiches STAI compléteront cette approche, elles seront utilisées pour la **1ère** et **5ème** séance, l'échelle BMS-10 sera utilisée de la même manière que la fiche STAY et pour clôturer le protocole, le questionnaire final sera délivré à la fin de la **5ème** séance.

Cette manière d'exploiter ces tableaux d'évaluations ou fiches me permettront de mettre en avant le réel bénéfique que peut apporter la technique réflexe de relaxation plantaire.

1 ère Séance : 22 Février 2019

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 1/10 (*Le sujet a sous estimé son niveau de stress*)
- Échelle BMS-10: 4,8 (*degré élevé d'exposition au Burn out*)
- Fiche STAY: cf résultat
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Nous procédons avant de commencer la séance par un bilan. Il n'y a pas de contre-indications.

Madame C.M a beaucoup de difficultés à s'auto évaluer, malgré mes explications et les signes physiques qu'elle m'a rapporté, elle évalue son niveau de stress à 1. (*Une inhibition de ses perceptions semblerait être à l'origine d'un épuisement*) je lui fais donc compléter ce premier résultat par la fiche STAY ainsi que l'échelle BMS-10 avant la séance, celles-ci m'apporte la confirmation de ses dires en amont.

Dès les premières manœuvres de relaxation Madame C.M ressent des fourmillements au niveau de la tête. Elle me rapporte que cela est plutôt agréable. Elle s'endormira d'ailleurs pendant la séance.

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 1/10
- Fiche STAY: cf résultat

A la fin de la séance Madame C.M se sent apaisée et détendue. La fiche Stay après séance a été complétée et démontre l'impact bénéfique puisque les réponses se retrouvent dans les cases OUI /NON. Elle me confiera que son état de stress était plus important que ce qu'elle avait évalué au départ. Elle aurait estimé à (5/10) son niveau de stress.

2ème Séance : 10 Mars 2019

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 7/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Avant le début du soin, nous procédons à un bilan. Il n'y a pas de contre-indications.

Madame C.M m'explique que les jours précédents furent denses. Elle a eu beaucoup de réservations pour le gîte et la chambre d'hôte (*donc ménage et préparation des repas*). Au travail, le rythme fût important du à l'organisation d'une porte ouverte pour le lycée. Elle appréhende la semaine à venir car ne souhaite pas revivre une semaine identique à celle passée. Un stress palpable est perçu.

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 4/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

La manœuvre du tissu conjonctif du pied droit a été plus difficile à réaliser. Cependant, Madame C.M s'est endormie de nouveau durant le soin. A la fin de la séance Madame C.M est détendue.

Les jours suivants ont été plus "légers", le grignotage moins présents ainsi que les diverses douleurs musculo-squelettiques. Le début de la semaine a été appréhendé d'une autre façon, plus sereine selon ses dires.

3ème Séance : 31 Mars 2019

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 5/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Avant le début du soin, nous procédons à un bilan. Il n'y a pas de contre-indications.

Madame C.M présente une extrême fatigue, elle est très émotive, dit avoir l'impression de ne pas "récupérer" de ses nuits.

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 1/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Lors de cette séance j'ai rencontré des difficultés à assouplir le tissu conjonctif du fascia plantaire. Madame C.M s'est endormie une fois de plus lors de cette séance. Elle me rapporte qu'elle a extrêmement froid et apaisée à la fin de celle-ci.

4ème Séance : 10 Avril 2019

Cette séance ne sera pas faite la veille des reprises de travail comme les précédentes puisqu'un problème familial avec son fils l'amène à partir le lendemain. Madame C.M est très inquiète, elle aura 7h de route pour rejoindre son fils.

De plus, au niveau du travail, Madame C.M me rapporte qu'une tension entre agents est palpable, elle doit endosser le rôle de "médiateur". Les personnes, ne s'écoutent plus et restent campés sur leurs positions. Madame C.M est "fatiguée" de toute cette tension au travail, elle a d'ailleurs pris la décision de réduire son temps de travail à 70 % pour avoir plus de temps à se consacrer pour son gîte.

Avant de commencer le soin, Madame C.M m'explique qu'elle ressent une très grande fatigue, avec des douleurs dans les membres inférieurs, qu'elle rumine son départ pour rejoindre son fils, tellement la situation est complexe.

Avant le début du soin, nous procédons à un bilan. Il n'y a pas de contre-indications.

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 8/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 2 /10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Dès les premiers points de pressions et les mouvements de lissages des jambes, je constate que Madame C.M s'est endormie et qu'elle présente des réflexes involontaires au niveau des pieds. Je constate lors de l'avancée dans le soin que son visage présente des rougeurs sur les pommettes.

En cours de soin, Madame C.M me rapportera qu'elle a été prise d'une très grosse bouffée de chaleur ainsi que des fourmillements au niveau de la tête

Elle a de nouveau froid à la fin du soin, ces membres inférieurs ne présentent plus cette lourdeur de départ.

5ème Séance : 10 Avril 2019

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 3/10
- Échelle BMS-10: 3,8 (présence de Burn out)
- Fiche STAY: cf résultat
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Avant le début du soin, nous procédons à un bilan. Il n'y a pas de contre-indications. Avant le début du soin, madame C.M me rapporte qu'elle a eu une semaine chargée en plus de son travail au lycée, puisqu'elle a eu beaucoup de réservations pour le gîte et la chambre d'hôte. Que son directeur d'établissement lui a proposé une promotion en tant qu'agent d'encadrement. Elle se retrouve donc comme elle dit dans une position délicate car avait envisagé le futur autrement et que par conséquent elle est indécise quant à sa réponse.

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 1/10
- Fiche STAY: cf résultat
- Questionnaire final
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Dès les premiers points de pressions et les mouvements de lissages des jambes, je constate que Madame C.M s'est endormie et qu'elle présente des réflexes involontaires au niveau des pieds. Madame C.M me rapportera à la fin du soin qu'elle a toujours cette sensation de fourmillements au niveau de la tête, cette fois, c'est "*une impression de couronne*" qui est présente. Madame C.M montre un état de bien-être à la fin du soin (trait du visage reposés) Elle a de nouveau froid à la fin de celui-ci soin.

6ème Séance : 13 Mai 2019

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 2/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Avant le début du soin, nous procédons à un bilan. Il n'y a pas de contre-indications.

Madame C.M présente une fatigue, elle ne se sent pas particulièrement stressée et m'informe qu'elle ne présente pas de tension particulière comme lors des séances précédentes.

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 1 /10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Lors de cette séance j'ai rencontré des difficultés à assouplir le tissu conjonctif du fascia plantaire. Madame C.M s'est endormie lors de cette séance. A ressenti une sensation de légèreté dans les membres inférieurs à la fin du soin.

Elle me rapporte aussi que depuis le commencement de l'accompagnement, son sommeil s'est amélioré.

Avant la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 2/10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Avant le début du soin, nous procédons à un bilan. Il n'y a pas de contre-indications. Madame C.M ne se sent pas particulièrement stressée mais plutôt fatiguée. Au niveau de son travail, le directeur lui propose pour septembre, une formation en lien avec le poste de management qu'elle a accepté, des objectifs professionnels ont été posés lors de cette semaine. De plus, les réservations du gîte ont été remplies à 100 %.

Après la séance

- Auto-évaluation en début de séance : 1 /10
- Protocole effectué: Technique Réflexe de Relaxation Plantaire

Je rencontre lors de la séance, des difficultés à assouplir le tissu conjonctif du fascia plantaire car le pied gauche présente beaucoup de réflexes involontaires et le pied droit une rotation externe. Madame C.M s'est endormie durant la séance. Madame C.M montre un état de bien-être à la fin du soin.

Elle a de nouveau froid à la fin de celui-ci.

IV/ RESULTATS

TABLEAU de satisfaction⁵

Nom/prénom (initiales) : C/M

Sexe : Féminin

Age : 58 ans

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	Commentaires
1 ^{ère} séance Date : 22/02/2019 Protocole effectué : TR de relaxation plantaire	1	3	1	*Pas d'appréhension avant le soin. *Fourmillement dans la tête dès les premières manœuvres *S'est endormie durant le soin. *Détendue et somnolente à la fin du soin.
2 ^{ème} séance Date : 10/03/2019 Protocole effectué : TR de relaxation plantaire.	7	3	4	*Stress perçu et palpable * Manœuvre TC difficile pied droit. *S'est endormie durant le soin. *Apaisée à la fin du soin.
3 ^{ème} séance Date : 31/03/2019 Protocole effectué : TR de relaxation plantaire.	5	3	1	*fatigue extrême avant le soin. *TR conjonctive difficile pour les 2 pieds * Toux lors de la 2ème manœuvre *intermittence de sommeil *apaisée et sensation d'avoir froid.
4 ^{ème} séance Date : 10/04/2019 Protocole effectué : TR de relaxation plantaire.	8	3	2	* Réflexes involontaires des pieds. * Fourmillements au niveau de la tête lors du drainage et rougeur au niveau du visage * apaisée et sensation d'avoir froid.
5 ^{ème} séance Date : 28/04/2019 Protocole effectué : TR de relaxation plantaire.	3	3	1	* Réflexes involontaires des pieds. * Fourmillement tête, impression de couronne * endormie lors de la 1ere partie du soin *apaisée et sensation d'avoir froid.

⁵ Tableau de satisfaction établi par Centre de Formation d'Élisabeth Breton -

<p>6^{ème} séance Date : 13/05/2019</p> <p>Protocole effectué : TR de relaxation plantaire.</p>	2	3	1	<p>* présence de fatigue en début de soin. *Fourmillement au niveau de tête lors du drainage. *s'est endormie. *détendue à la fin du soin avec sensation de jambes légères.</p>
<p>7^{ème} séance Date : 20/05/2019</p> <p>Protocole effectué : TR de relaxation plantaire.</p>	2	3	1	<p>* présence de fatigue en début de soin. * Réflexes involontaires du pied gauche et relâchement total du pied gauche (rotation externe). *s'est endormie. *détendue à la fin du soin avec sensation de jambes légères. *apaisée et sensation d'avoir froid.</p>

FICHE STAY 1ère Séance en date du 22 février 2019

1^{ère} séance. 22/02/2019.

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales MC		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe F	Age 58				
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	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		X	
11 Je sens que j'ai confiance en moi.					
		X		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), dérouter(e)					
		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).					
					X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.					
				X	

1^{ère} séance. 22/02/2019.

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales		Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe	Age				
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), dérouter(e)					
		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).					
					X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.					
					X

FICHE STAY 5ème Séance en date du 28 Avril 2019

5ème séance 28/04/2019

(Avant)

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales **CM**

Sexe F	Age 58 ans	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 contrarié(e)				X	
9. Je me sens effrayé(e)		X		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 trouille, la trouille (j'ai peur)			X		
14. Je me sens indécis(e)				X	
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	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	

5ème séance 28/04/2019

(Après)

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales **CM**

Sexe F	Age 58	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 contrarié(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 trouille, 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 (1ère séance du 22/02/2019)

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) ?	6
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	7
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	4
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)	5
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	6
Total →		48
SCORE = total / 10 →		4,8

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

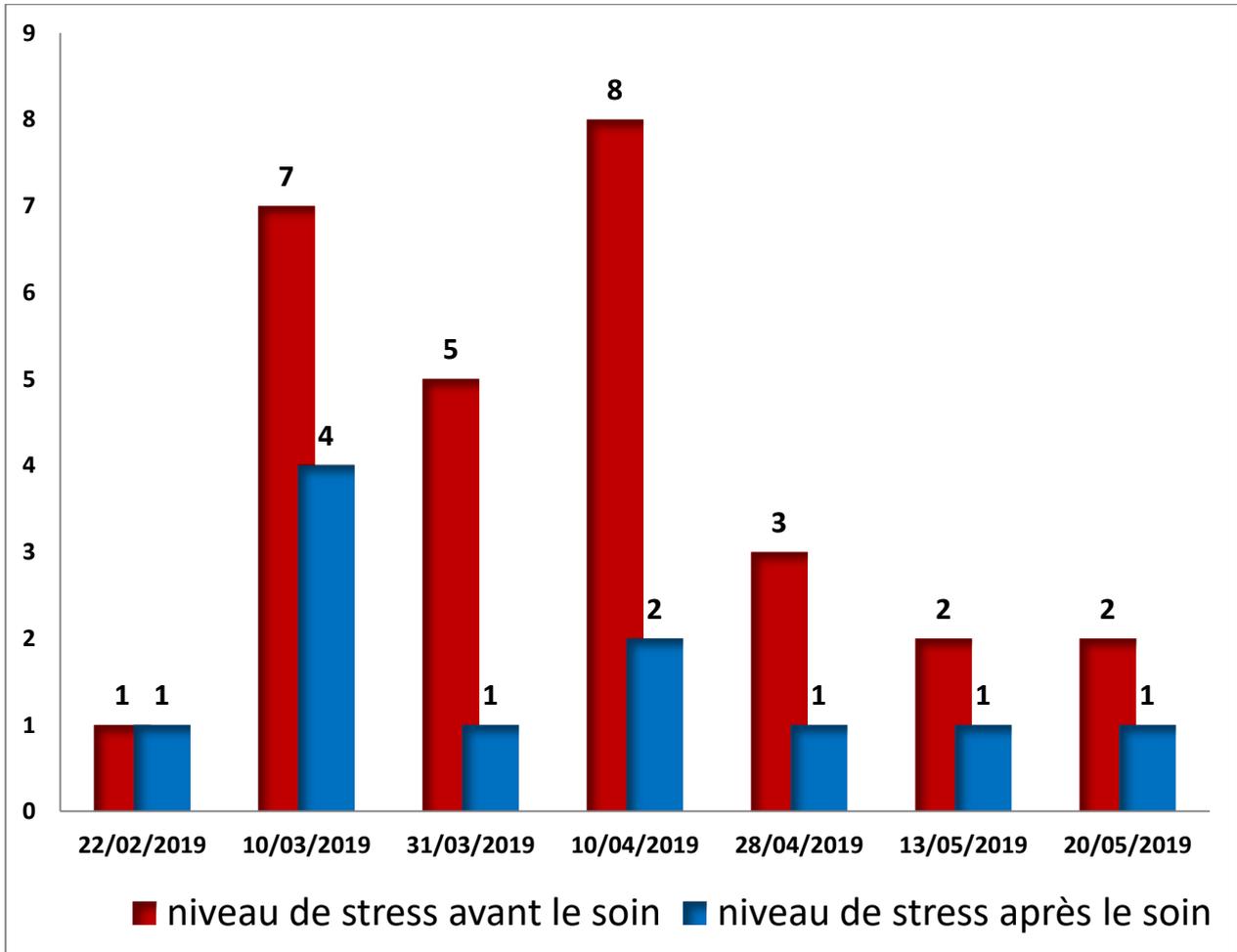
ECHELLE BMS-10 (5ème séance du 2//04/2019)

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 ?	5
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	3
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	3
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	3
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) ?	3
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4
Total →		38
SCORE = total / 10 →		3,8

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

GRAPHIQUE D'AUTO EVALUATION DU STRESS



QUESTIONNAIRE FINAL

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

- | | | |
|--|--------------------------------------|-----|
| 1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 4. Est-ce-que vos pensées ont évolué ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 6. Etes-vous plus positif ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 8. Sentez-vous moins stressé ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |
| 9. Avez-vous plus de confiance en vous ? | <input checked="" type="radio"/> OUI | NON |

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 8

APRES (l'état actuel, maintenant) : 2

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?

OUI

NON

- plus sûre de moi.
- plus de prise de décision
- prise de parole.

V/ SYNTHÈSE

Au regard des échelles, tableaux et questionnaire utilisés lors de cette étude observationnelle, il est démontré que la Technique réflexe de relaxation plantaire semblerait avoir un impact sur la gestion du stress. Si l'on reprend l'échelle BMS-10, nous constatons que le score a descendu d'un point.

Que les fiches STAY démontrent bien qu'à la fin du soin, le niveau de stress semblerait avoir diminué.

Cependant, il est toujours un peu plus difficile à madame C.M de s'autoévaluer, c'est pour cela que différents supports d'évaluations ont du être nécessaires, ils démontrent des fluctuations. nous avons décidé d'ajouter 2 séances supplémentaires qui permettent de démontrer une diminution de la tension et du stress.

Le questionnaire final démontre bien que de nouvelles ressources et potentialités ont été découverts lors de cet accompagnement.

CONCLUSION

Au terme de ces 3 mois de suivi par 7 séances de relaxation réflexe plantaire, je constate que Madame C.M se sent plus apaisée. Qu'elle aborde sa semaine de travail avec beaucoup plus de sérénité.

Elle dit avoir une visoin plus consciente de son corps. Certainement dû aussi à l'adéquation de plusieurs disciplines (Suivis par les séances de technique reflexes de relaxation plantaire, ostéopathe, taichi et biodanza).

Elle s'écoute plus et prend le temps de se poser lorsqu' apparaissent les premiers signes d'un possible stress. Elle s'est rendue compte de l'impact sur sa santé. Elle a d'ailleurs pris la décision de réduire son temps de travail au lycée et d'accepter le poste proposer par le directeur d'établissement. Cette opportunité va lui permettre d'une part de se consacrer un peu plus à son projet de gîte qu'elle a batit seule en demandant une aide extérieure pour le ménage, élément qu'elle n'aurait pu faire auparavant.

Et d'autre part de pouvoir enfin mettre toutes ces compétences de management sans être "le médiateur", puisque les prises de décisions seront directement établies par elle-même.

Son stress est moins présent, Madame C.M a pris conscience qu'elle avait un réel besoin de se relaxer plus souvent. Nous continuerons donc la prise en charge avec cette fois, par des séances de techniques réflexe de relaxation cranio-facial pour induire une détente.

Madame C.M m'a donné l'autorisation pour la publication de ce travail.

BIBLIOGRAPHIE



☛ **Définition du stress**, issue du fascicule de cours "*gestion du stress*" d'Élisabeth Breton 2018.

☛ **Définition de la santé** selon l'OMS, <https://www.infirmiers.com/etudiants-en-ifsu/cours/cours-sante-publique-notions-de-base.html>

☛ **Définition TAICHI** «*Gymnastique chinoise, constituée par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis. (Son origine, très ancienne, est liée au taoïsme.)*»
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/tai-chi-chuan/76417>.

☛ **Définition BIODANZA** «*La biodanse se caractérise par une série d'exercices libres qui permettent à chacun de « réactiver ses forces vitales, dénouer ses tensions, en éveillant et développant toutes ses potentialités »* <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Biodanse-ou-Biodanza>

☛ **Tableaux, échelles, questionnaire de satisfaction** établis par Centre de Formation d'Élisabeth Breton -