

Nom : CHEVALIER

Promotion Année : 2019

Prénom : PASCALE

Date : Mai 2019

Centre de formation : ÉLISABETH BRETON – CENTRE DE VERSAILLES

Étude observationnelle

«Effets des Techniques Réflexes de Relaxation dans la gestion du stress chronique, de ses troubles associés »

S O M M A I R E

I / INTRODUCTION

1.1 Contexte	page 3
1.2 Objectifs de l'étude.....	page 3
1.3 Mode de prise en charge.....	page 5

II / LES SÉANCES

2.1 Séance numéro 1 du 20/02/2019	page 6
2.2 Séance numéro 2 du 11/03/2019.....	page 7
2.3 Séance numéro 3 du 20/03/2019.....	page 8
2.4 Séance numéro 4 du 27/03/2019.....	page 8
2.5 Séance numéro 5 du 10/04/2019.....	page 10

III / RÉSULTATS

3.1 Échelles, questionnaires et tableaux d'évaluation.....	page 11
• Tableaux d'autoévaluation du niveau de stress.	
• Questionnaires HAD	
• Questionnaires STAI.	
• Échelles MBI d'autoévaluation du burnout.	
• Questionnaire final.	
3.2 Synthèse.....	page 19

IV / CONCLUSION.....	page 20
----------------------	---------

I INTRODUCTION :

1.1 Contexte :

Madame ELG a 49 ans. Elle exerce une activité professionnelle en 4/5^e avec 2 jours de travail chez elle et 2 jours au siège parisien d'une entreprise Multinationale. Elle parle 3 langues, est informaticienne et construit des projets en travaillant avec des équipes du monde entier. Elle est mariée et a deux enfants étudiants.

Elle a des journées très remplies, des contraintes professionnelles et familiales importantes et de fortes contrariétés liées à un travail basé sur des missions ponctuelles. Cela la prive de vision professionnelle à long terme et crée chez elle un sentiment de frustration, de manque d'humanité et de reconnaissance.

Parallèlement, son conjoint n'étant pas disponible la semaine car accaparé par ses responsabilités de cadre supérieur, c'est à Mme ELG de prendre en charge le quotidien de la maisonnée. Ce qui fait qu'elle est fatiguée car elle subit un surmenage professionnel et familial.

Elle arrive quand même à se réserver du temps pour ses loisirs : la danse deux fois par semaine, des sorties culturelles le week-end et des vacances régulièrement pour décompresser.

1.2 Objectifs de l'étude :

Madame ELG reconnaît qu'elle est sans arrêt sous pression et elle accepte d'être mon sujet d'étude pour évaluer l'efficacité des techniques réflexes de relaxation (plantaire et palmaire) au niveau de leurs effets sur la réduction de son stress, de ses tensions psychologiques et physiques.

Les objectifs de sa prise en charge seront de lui permettre :

- De se détendre et de réduire l'hyperactivité de l'axe du stress et de sa vigilance.
- De détoxifier son organisme des toxines accumulées à cause de son stress chronique.

Pour qu'elle puisse mieux gérer son stress, je lui explique en quoi il consiste et quelles sont les conséquences pour l'organisme :

Le stress est un mécanisme physiologique réflexe qui se manifeste quand un être vivant est face à une situation dangereuse ou à un déséquilibre qui nécessite une réponse rapide afin de maintenir sa survie et l'homéostasie de son organisme.

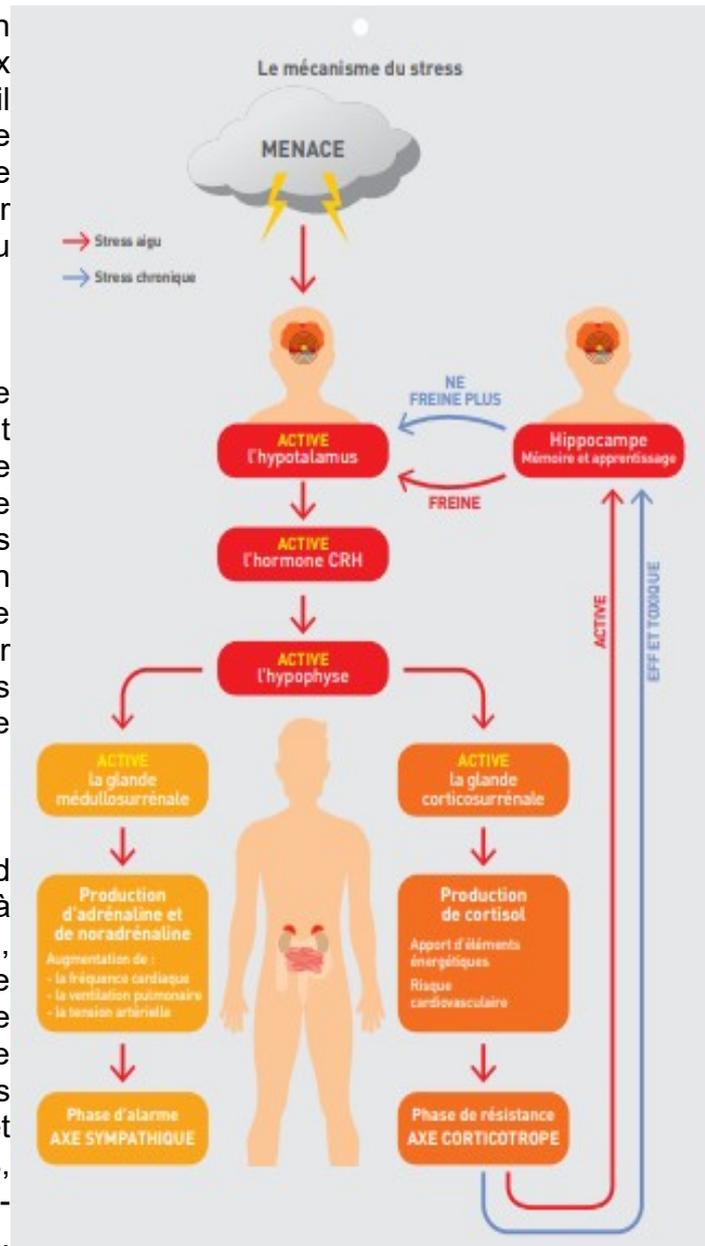
C'est une réaction automatique, inconsciente et naturelle qui se décompose en 3 phases (d'après le modèle de Hans Selye) qui mettent en œuvre un ensemble de réactions neuro-psycho-biologiques :

1^{er}) **La phase d'ALERTE**, où le corps est en situation d'urgence. Le système nerveux sympathique prévient l'organisme pour qu'il active les fonctions de fuite ou de combat. L'axe HHS (Hypothalamus Hypophyse Médullosurrénales) est activé pour sécréter l'adrénaline et la noradrénaline, les hormones du stress.

2^e) **La phase de RÉSISTANCE**, dans laquelle le corps va maintenir sa vigilance tout en réduisant le risque de surchauffe pour protéger l'organisme et restaurer l'équilibre. Pour cela le système nerveux parasympathique calme les rythmes cardiaque et respiratoire et diminue la pression artérielle. Cet effet est obtenu grâce à la glande corticosurrénale qui produit du cortisol pour mettre plus de glucose à disposition des organes tout en calmant l'emballement physiologique provoqué par l'adrénaline et la noradrénaline.

3^e) **La phase d'ÉPUISEMENT** apparaît quand le cortisol sature le cerveau et qu'il n'arrive plus à contrôler la réaction de stress. A ce stade, malgré son taux qui augmente dans le sang le rétrocontrôle ne se fait plus. L'organisme se fatigue sous la pression qui se maintient. Si cette phase se prolonge trop longtemps, des effets nocifs peuvent alors apparaître sur le cerveau et les organes : maladies cardiovasculaires, pathologies digestives, troubles musculo-squelettiques, de l'humeur, du sommeil, migraines, fatigue...

(source : www.fondation-april.org ; Santé Des stress et moi)



Face à ce mécanisme d'adaptation réflexe, il est important de distinguer le stress aigu du stress chronique.

Les agents stressants sont des événements non évitables de l'existence. Le stress aigu est un processus normal et limité dans le temps qui peut être même très stimulant. Lorsqu'une solution d'ajustement existe, la personne peut s'adapter et va retrouver rapidement son équilibre physiologique.

Par contre si aucune solution adéquate n'est trouvée pour faire face à la problématique ou si les événements sont trop intenses ou durent dans le temps, la personne va alors subir un stress chronique à l'origine d'un épuisement physique, psychique et émotionnel. (théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman)

C'est pourquoi, il est important de prendre conscience des agents qui sont une source de stress. Car ce n'est pas la situation qui est en soi un facteur de stress mais

son interprétation. Or cette perception va varier d'un individu à l'autre, ce qui fait qu'un même évènement peut être vécu comme stimulant pour une personne et comme stressant par une autre.

L'objectif de développer sa capacité à faire face est de pouvoir relativiser, de prendre du recul face à la situation, de trouver des solutions et des réponses afin de prévenir ou de rompre avec le cercle vicieux du stress chronique.

A chacun de trouver les méthodes qui lui conviendront. Parmi elles, les techniques réflexes de relaxation ont démontré leur efficacité dans le domaine de la prévention et de la gestion du stress.

1.3 Mode de prise en charge :

En premier lieu, je vérifie qu'il n'y a aucune contre indication pour Mme ELG à recevoir un soin utilisant les techniques réflexes de relaxation.

Puis elle me donne son accord écrit pour effectuer 5 séances dans le cadre d'une étude observationnelle utilisant alternativement les 2 techniques réflexes : plantaire ou palmaire.

Lors de la première séance qui a lieu le 20/02/2019, nous allons effectuer un bilan complet pour évaluer son niveau de stress et établir son origine avec les échelles et questionnaires suivants :

- **Questionnaire STAI** : 2 tableaux identiques à remplir en début et en fin de séance pour évaluer le bénéfice de la séance sur son ressenti et ses émotions.
- **Échelle HAD** pour évaluer son degré d'exposition au burnout
- **Échelle MBI-HSS** : pour évaluer la symptomatologie du burnout.

Nous réaliserons une autre évaluation avec ces mêmes documents à l'issue de sa prise en charge à la cinquième séance.

Un **tableau de satisfaction** sera rempli à chacune des séances afin que :

- Mme ELG auto-évalue entre 1 (minimal) et 10 (maximal) son niveau de stress avant et juste après le soin.
- Elle évalue l'efficacité à court terme des techniques de relaxation sur une échelle de 1 à 4.

Enfin un **questionnaire final** lui sera soumis pour qu'elle évalue la globalité de sa prise en charge dans le cadre de la prévention et gestion du stress.

II SÉANCES :

2.1 SÉANCE numéro 1 du 20/02/2019 à 9H30 :

TECHNIQUE UTILISÉE : Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire

BILAN RÉFLEXOLOGIQUE :

La séance est effectuée à mon domicile un mercredi matin.

Madame ELG est fatiguée car elle s'est couchée tard la veille suite à une répétition de danse pour préparer un gala. De plus elle a mal dormi car elle est contrariée par une discussion sur un sujet de désaccord qu'elle a eu ce soir là avec son professeur, avec laquelle elle me précise être très amie.

Côté famille, elle porte en ce moment à bout de bras sa fille qui prépare son baccalauréat.

Le bilan effectué avec l'échelle **BMS 10** fait apparaître **un risque élevé d'exposition au burnout chiffré à 4,9.**

Avec l'échelle **MBI-HSS** les résultats montrent, sur la plan de la symptomatologie du burnout, un niveau de risque modéré lié à l'épuisement professionnel et émotionnel, un niveau de risque bas pour la dépersonnalisation et un niveau de risque modéré pour l'accomplissement personnel.

Au début de la séance son niveau de stress est estimé à 7.

DEMANDE DU RECEVEUR :

Madame ELG souhaite pouvoir, grâce au soin, se détendre mentalement et physiquement et récupérer un peu sur le plan de sa vitalité.

J'utilise les techniques réflexes de relaxation plantaire sur une durée de 45 minutes.

RÉSULTATS :

A l'issue de la séance, Madame ELG se sent reposée, ses yeux sont moins marqués et elle est détendue, relaxée.

Elle a trouvé très agréable le travail sur le fascia plantaire et sur les sillons métatarsiens. Elle a ressenti progressivement une sorte de lâcher prise et de détente musculaire. Le premier espace inter métatarsien du pied gauche était sensible à la pression, il y avait un point particulièrement réactif près de l'hallux qui s'est relâché au troisième passage.

Madame ELG répond très bien à la technique de relaxation réflexe plantaire. Les muscles intrinsèques et extrinsèques des pieds ainsi que le fascia plantaire se sont bien détendus. Elle ressent de la légèreté au niveau de ses jambes.

Elle s'est sentie «flotter» à plusieurs reprises, son niveau de vigilance s'est relâché dès le travail sur la première jambe et sa relaxation a augmenté au fur et à mesure de la progression du soin.

Son **niveau de stress** a baissé puisqu'elle l'a **estimé en fin de séance à 4,5**. Son mental est plus clair comme le montre ses réponses au questionnaire STAI qui sont beaucoup plus affirmées après le soin.

Elle est se dit être très satisfaite car la séance a bien répondu à ses attentes. Elle va rester bien détendue pendant toute la journée et bien dormir la nuit suivante.

Elle donne une **évaluation de 4 sur 4 au résultat du soin.**

2.2 Séance numéro 2 du 11/03/2019 à 9h15 :

TECHNIQUE UTILISÉE : Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire

BILAN RÉFLEXOLOGIQUE :

Madame ELG a eu plusieurs soirées dans les quinze jours précédents ainsi que le dernier week-end consacrés à la préparation et à la réalisation de deux représentations du gala d'une école de danse. Elle a été à la fois sur scène comme danseuse et dans la gestion de toute la logistique du gala.

Nous sommes lundi, elle a passé son dimanche à dormir car elle est physiquement fatiguée, ses yeux sont très cernés, ses jambes sont lourdes, chargées de toxines et tendues. Elle dort depuis 2 nuits avec le matelas relevé au niveau des pieds.

Au début de la séance son niveau de stress est estimé à 5.

DEMANDE DU RECEVEUR :

Elle souhaite avec le soin se remettre sur pied, se ressourcer, gagner encore en terme de relaxation et si possible soulager les tensions de ses jambes grâce aux techniques réflexes conjonctives qui devraient stimuler le retour veineux, lymphatique et détoxifier ses pieds et ses jambes.

J'utilise donc à nouveau les techniques réflexes de relaxation plantaire.

RÉSULTATS :

La détente et le bien être obtenus sont maximaux :

Son niveau de stress/tension après le soin est estimé à 1

Le résultat du soin par rapport à ses attentes est de 4 sur 4.

Pendant la séance, Madame ELG s'est détendue tout de suite dès les premières manœuvres. Elle a ressenti une totale confiance et un lâcher prise. Son niveau de vigilance est tombé, elle était dans un entre deux entre veille et sommeil, dans une demie conscience. Sa respiration parfois forte la faisait revenir à la réalité.

Côté corporel, elle sent ses jambes détoxifiées, beaucoup plus légères et sans tensions. Celle de droite semble être encore plus relaxée que celle de gauche.

Le soir elle m'enverra un message pour me dire que le bénéfice du soin dure encore et que toutes les tensions douloureuses de ses jambes sont totalement parties.

2.3 Séance numéro 3 du 20/03/2019 à 11H00 :

TECHNIQUE UTILISÉE : Techniques réflexes de Relaxation Palmaire

BILAN RÉFLEXOLOGIQUE :

Au début de cette séance le niveau de stress/tension est estimé à 7.

Mme ELG a retrouvé un niveau de stress/tension élevé.

Elle vit actuellement des tensions familiales et se sent comme envahie par ses proches...

Sur le plan professionnel elle me dit avoir toujours autant de charge de travail.

Elle n'a plus de douleur dans les jambes.

DEMANDE DU RECEVEUR :

Elle ressent un besoin de prendre de la distance pour retrouver un esprit calme afin de mieux gérer les événements de son quotidien.

Cette fois ci, je lui propose une relaxation palmaire.

RÉSULTATS :

Mme ELG réussit à lâcher prise très rapidement car elle est en confiance et bien réceptive au toucher. Elle va s'endormir dès le travail au niveau du premier bras.

Je constate qu'il y a des tensions dans les mains et les bras au niveau des muscles et de l'aponévrose palmaire. Je vais prendre le temps nécessaire pour bien faire relâcher les muscles des éminences thénar et hypothénar. Elle a des tensions au niveau des coudes et des épaules.

Le bilan du soin est positif. Mme ELG est bien relaxée.

Elle estime son niveau de tension/stress à 2 après le soin.

Le résultat du soin par rapport à ses attentes est de 4 sur 4.

Elle ressent aussi comme une légèreté dans ses bras et ses épaules. Ses tensions musculaires et nerveuses sont parties.

2.4 Séance numéro 4 du 27/03/2019 à 10H00 :

TECHNIQUE UTILISÉE : Techniques Réflexes de Relaxation Plantaire

BILAN RÉFLEXOLOGIQUE :

Au début de la séance son niveau de stress est estimé à 8.

C'est le plus élevé depuis que nous nous voyons.

Il serait dû à une surcharge de travail ponctuelle provoquée par des retards dans la chaîne des différents intervenants d'une mission à terminer avant la fin mars. Or elle

se trouve être le dernier maillon de cette chaîne et doit tout terminer à court terme ce qui l'agace, la contrarie et provoque chez elle un stress aigu. Elle a travaillé sur son ordinateur depuis 7 heures ce matin alors que normalement le mercredi est un jour de repos pour elle.

Physiquement elle ressent des tensions nerveuses dans l'ensemble du corps. Elle a l'estomac lourd et des douleurs articulaires dans les genoux, coudes, poignets.

DEMANDE DU RECEVEUR :

Elle souhaite pouvoir faire lâcher ses tensions internes et avoir une prise de recul vis à vis de son travail.

Elle souhaite recevoir une relaxation réflexe plantaire car elle adore que l'on s'occupe de ses pieds et à chaque fois elle ressent un effet très relaxant sur les plans physique et mental.

RÉSULTATS :

Mme ELG s'endort pendant le travail sur la deuxième jambe. Son ventre gargouille pendant toute la séance.

Tous ses muscles et tendons sont contractés et assez durs au toucher.

Le fascia de la plante du pied est tendu ainsi que les muscles pédieux. Je vais devoir prendre le temps pour apporter de la détente au fascia plantaire et aux muscles extrinsèques et intrinsèques.

Le premier sillon inter métatarsien du pied gauche est très sensible car très en tension musculaire et nerveuse. J'adapte ma pression et je ressens les tensions dans les pieds et les jambes en étirant chaque sillon.

Ce drainage est bénéfique, Mme ELG se détend progressivement physiquement et psychologiquement.

Je vais aussi prendre mon temps dans le travail autour des chevilles et du tendon d'Achille car cette zone est aussi sous tension.

Mme ELG est très satisfaite de sa séance :

Elle estime son niveau de tension/stress à 2 après le soin.

Le résultat du soin par rapport à ses attentes est de 4 sur 4.

Elle a récupéré de sa fatigue, est détendue, voit les choses de manière plus détachée vis à vis de son travail. Dans l'après midi, elle va pouvoir terminer avec efficacité et sans stress la tâche professionnelle qu'elle doit finaliser rapidement.

Le drainage des pieds et des jambes lui a été bénéfique car elle repart avec des jambes très légères, sans douleurs articulaires. Son blocage à l'estomac est moins fort également. Elle conserve juste de légères douleurs dans les coudes.

2.5 Séance numéro 5 du 10/04/2019 à 9h00 :

TECHNIQUE UTILISÉE : Techniques Réflexes de Relaxation Palmaire

BILAN RÉFLEXOLOGIQUE :

Au début de la séance son niveau de stress est estimé à 6.

L'urgence qu'elle vivait la dernière fois à son travail est résolue. De plus elle a eu d'excellents résultats professionnels validés par sa hiérarchie. Elle est confortée vis à vis de ses compétences et de la qualité du travail qu'elle réalise.

Cette situation fait que Mme ELG arrive à sa séance avec une mise en tension et un niveau de stress moyens.

DEMANDE DU RECEVEUR :

Elle souhaite gagner en détente mentale et physique et continuer à travailler sur elle pour une meilleure prise de recul sur les évènements de la vie.

Elle me donne son accord pour un soin de relaxation réflexe palmaire.

RÉSULTATS :

Je constate que ses bras et ses mains sont toniques, ils sont nerveusement mis sous tensions. Les muscles et tendons sont tendus, les bras sont fermés au début du travail de pression des paumes avec les pouces. Ils s'ouvrent progressivement au fur et à mesure que je progresse avec la première manœuvre. Cela reflète le relâchement au niveau tendino musculaire et de son axe de vigilance.

Pendant les mouvements de lissages, Mme ELG a des frissons sur les bras provoqués par la sensation agréable et relaxante du toucher.

Elle a des tensions surtout au niveau des premiers et second espaces intermétacarpiens. J'en ressens aussi au niveau des avant bras, des coudes et des épaules. Le bras droit, que je travaille en second, semble être plus touché que le bras gauche.

Mme ELG me dit avoir vécu des épisodes de micro sommeil, elle avait la sensation d'être dans un «entre deux», de flotter, d'être comme allégée de toute tension mentale et physique.

Cette séance a été très relaxante pour elle.

Elle estime son niveau de tension/stress à 1,5 après le soin.

Le résultat du soin par rapport à ses attentes est de 4 sur 4.

Comme après chaque soin, elle repart reposée, elle ressent un lâcher prise réel et un mieux être qui durent dans les jours qui suivent...

III RÉSULTATS :

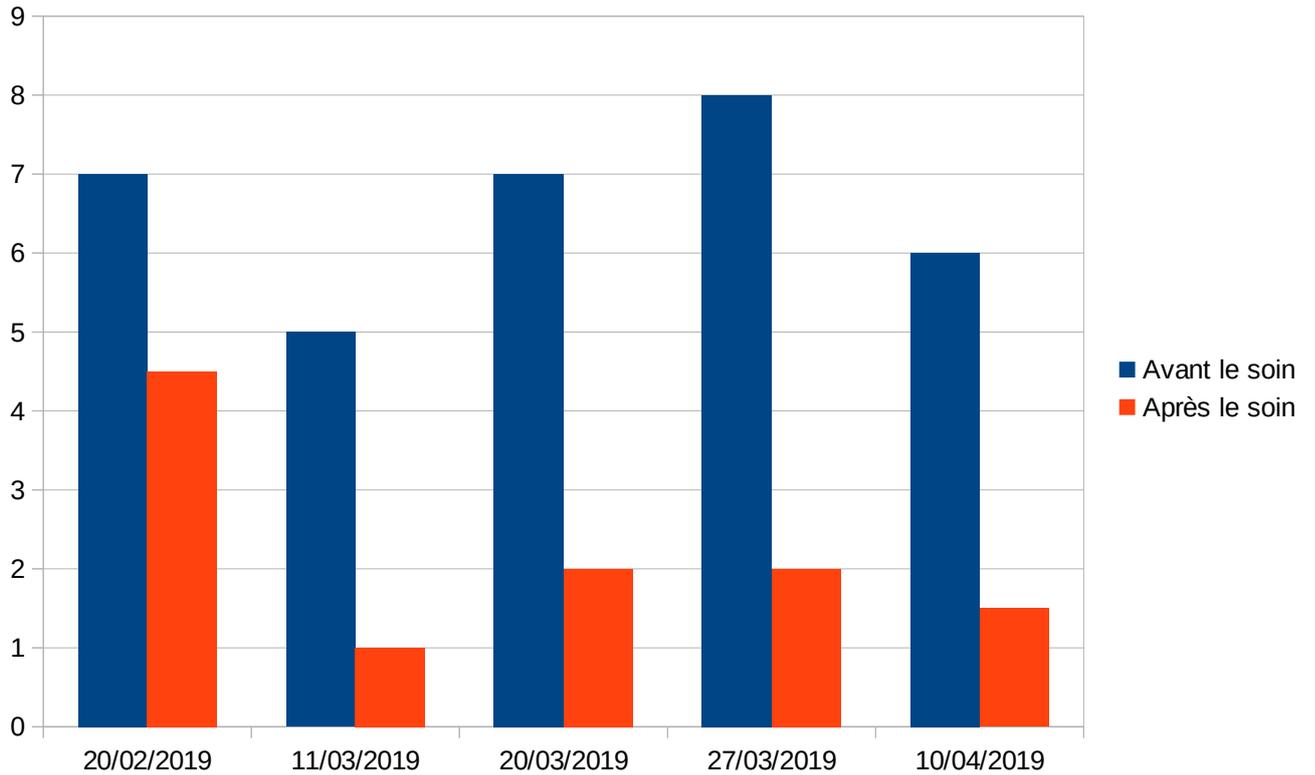
3.1 Échelles, questionnaires et tableaux d'évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'autoévaluation favorise une certaine prise de distance vis à vis de ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre la cognition, les émotions et les ressentis douloureux.

TABLEAU D'AUTOÉVALUATION du NIVEAU DE STRESS

Efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension <u>AVANT le soin</u> de 1 à 10	Résultat du soin 1 Aucun 2 Satisfaisant 3 Très satisfaisant 4 Excellent	Niveau du stress/tension <u>APRÈS le soin</u> de 1 à 10	OBSERVATIONS
1ère séance Date : 20/02/2019 Protocole effectué : TRR PLANTAIRE	7	4	4,5	Se détend progressivement, le bénéfice dure toute la journée
2° séance Date : 11/03/2019 Protocole effectué : TRR PLANTAIRE	5	4	1	Détente rapide dès le soin sur la première jambe. En fin de séance ses jambes sont légères et détoxifiées
3° séance Date : 20/03/2019 Protocole effectué : TRR PALMAIRE	7	4	2	Se relaxe très vite, frissons sur les bras lors des mouvements lissants
4° séance Date : 27/03/2019 Protocole effectué : TRR PLANTAIRE	8	4	2	Arrive agacée et très en tension mentalement. Se relaxe bien pendant le soin. Repart en ayant retrouvé son calme, corps et mental détendus.
5° séance Date : 10/04/2019 Protocole effectué : TRR PALMAIRE	6	4	1,5	Rentre tout de suite dans le lâcher prise. Se détend vite. Frissons.

GRAPHIQUE : niveau de stress avant et après le soin



QUESTIONNAIRES STAI remplis avant et après le soin

Première séance du 20/02/2019 :

Avant

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales ELG					
Sexe F	Age 49	Non	Plutot non	Plutot 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	

Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales ELG					
Sexe F	Age 49	Non	Plutot non	Plutot 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

Cinquième séance du 10/04/2019 :

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>ELG</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>49</i>	Non	Plutot non	Plutot 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	

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>ELG</i>					
Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot 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

ÉCHELLES BMS 10

1ère Séance :
 du 20/02/2019

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 ?	6
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	5
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	6
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) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4
Total →		41
SCORE = total / 10 →		4,1

Dernière séance :
 du 10/04/2019

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) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4
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 ?	2
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)	5
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	2
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	5
Total →		34
SCORE = total / 10 →		3,4

INTERPRÉTATION des Scores :

inférieur à 2,4 : très faible degré de burnout

entre 2,5 et 3,4 : faible degré

entre 3,5 et 4,4 : présence de burnout

entre 4 et 5,4 : degré élevé

supérieur à 5,5 : degré très élevé

SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT : Échelle MBI

Première séance du 20/02/2019

Echelle MBI Maslach Burnout Inventory's		Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante		Épuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
		0 = jamais	4 = 1 fois/semaine			
	Épuisement professionnel	1 = qqfois/an	5= qqfois/semaine			
	Dépersonnalisation	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour			
	Accomplissement personnel	3 = qqfois/mois				
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail			1		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail			1		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler			1		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent					6
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets				0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts			1		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves					6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail			1		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens					1
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail				1	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement				1	
12	Je me sens plein(e) d'énergie					6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail			6		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail			5		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves				6	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop			1		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves					6
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves					6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail					5
20	Je me sens au bout du rouleau			1		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement					1
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes				1	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				18		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22					3	
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21						38

INTERPRÉTATION des scores:

1) l'épuisement professionnel et émotionnel (9 items)

- total inférieur à 17 : burnout bas
- total entre 18 et 29 : burnout modéré
- total supérieur à 30 : burnout élevé

2) la dépersonnalisation (5 items)

- total inférieur à 5 : burnout bas
- total entre 6 et 11 : burnout modéré
- total supérieur à 12 : burnout élevé

3) l'accomplissement personnel (8 items)

- total inférieur à 40 : burnout bas
- total entre 34 et 39 : burnout modéré
- total supérieur à 33 : burnout élevé

Cinquième séance du 10/04/2019

Echelle MBI Maslach Burnout Inventory's		Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante		Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
		0 = jamais	4 = 1 fois/semaine			
	Epuisement professionnel	1 = qqfois/an	5= qqfois/semaine			
	Dépersonnalisation	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour			
	Accomplissement personnel	3 = qqfois/mois				
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail			1		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail			1		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler			1		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent					6
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets				0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts			0		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves					6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail			1		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens					6
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail				3	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement				1	
12	Je me sens plein(e) d'énergie					5
13	Je me sens frustré(e) par mon travail			1		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail			4		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves				0	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop			0		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves					6
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves					6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail					6
20	Je me sens au bout du rouleau			1		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement					6
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes				1	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				7		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22					5	
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21						45

INTERPRÉTATION :

1) l'épuisement professionnel et émotionnel (9 items)

- total inférieur à 17 : burnout bas
- total entre 18 et 29 : burnout modéré
- total supérieur à 30 : burnout élevé

2) la dépersonnalisation (5 items)

- total inférieur à 5 : burnout bas
- total entre 6 et 11 : burnout modéré
- total supérieur à 12 : burnout élevé

3) l'accomplissement personnel (8 items)

- total inférieur à 40 : burnout bas
- total entre 34 et 39 : burnout modéré
- total supérieur à 33 : burnout élevé

QUESTIONNAIRE FINAL

Évaluation globale sur le bénéfice des 5 séances :

QUESTIONNAIRE : ELG. 10/04/2019

Entourez la réponse

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

4

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

OUI

NON

3.2 SYNTHÈSE :

Mme ELG est très satisfaite de l'ensemble de sa prise en charge sur 5 séances utilisant les techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire.

Les résultats positifs apparaissent sur plusieurs points :

- Son niveau de stress après le soin a bien diminué entre la première et la dernière séance. Il est passé de 4,5 à 1,5.
- D'après l'échelle BMS10, son niveau d'exposition au burnout est passé de 4,9 (degré élevé d'exposition au burnout) à 3,4 (faible degré d'exposition au burnout)
- D'après l'échelle MBI-HSS, la symptomatologie du burnout est passée à un niveau de burnout bas pour les 3 postes d'analyse alors qu'au départ elle était évaluée à un niveau de risque de burnout modéré pour l'épuisement professionnel, émotionnel ainsi que pour l'accomplissement personnel. Seul le poste concernant la dépersonnalisation était dès la première séance au niveau de burnout bas.
- Au niveau des effets détoxifiants sur l'organisme : ils ont été immédiats pour ses jambes comme pour ses bras. La seconde séance a même été particulièrement remarquable en terme de soulagement des tensions physiques, grâce au drainage des jambes, au niveau desquelles Mme ELG ressentait des douleurs et lourdeurs dues à un surmenage physique.
- Elle ressent un état de relaxation physique et mental à l'issue de chaque séance.
- Elle a pris conscience qu'elle vivait en état de mise en tension quotidien et des causes qui sont à la fois d'origine professionnelle et privée. Mais elle arrive toujours avec un niveau de stress élevé au début des séances.
- Tous ces bénéfices se maintiennent dans les jours qui suivent le soin.

Forces et faiblesses de l'étude :

Mme ELG fait partie des personnes réactives qui vivent constamment avec une mise en tension mentale. Ainsi à chaque séance elle arrive avec un niveau de stress important qui est en lien avec les événements qu'elle vit à ce moment là.

Les Techniques de Relaxation Réflexe Plantaire et Palmaire lui ont permis de se relâcher et de réduire son niveau de stress après chacune des séances. Mais il apparaît que ce bénéfice ne dure que pendant quelques jours, puis elle se retrouve à nouveau sous tension.

Mme ELG a pris conscience qu'elle vit dans un état de stress quotidien. Elle souhaite continuer à le réduire. C'est pourquoi elle estime que cela lui sera bénéfique de continuer à recevoir une séance au moins une fois par mois.

IV CONCLUSION :

La prise en charge de Mme ELG lui a été bénéfique. A chaque fois, elle est ressortie de ses séances détendue et relaxée.

Elle a compris la phénoménologie du stress, sait repérer les situations de mise sous tension mais elle conserve toujours un niveau quotidien de stress élevé.

Elle souhaite poursuivre le travail sur la gestion de son stress en continuant à recevoir régulièrement des soins de Réflexologie.

Mme ELG m'a donné son accord pour être le sujet de la rédaction de cette étude observationnelle.

Références :

- Formation Elisabeth Breton
- Santé Des stress et moi www.fondation-april.org
- Théorie de Lazarus et Folkman
- Modèle de Selye