

Nom : FONTAINE

Promotion Année : 2018

Prénom : Sandrine

Date : Juin 2019

Centre de formation : LES SENS DE BIEN-ÊTRE À TROYES

Formation par ELISABETH BRETON

Etude observationnelle

*« Diminution du stress général par les techniques
réflexes de relaxation plantaire »*



Centre de formation
Elisabeth Breton

Prévention - Gestion du stress
Relaxologue - Réflexologue RNCP

Sommaire

I. INTRODUCTION :	3
Présentation du sujet	3
Objectifs :	3
II. METHODE :	4
1ère séance : le 16 février 2019.....	4
2 ^{ème} séance : le 1 ^{er} mars 2019.....	5
3ème séance : le 23 mars 2019	5
4 ^{ème} séance : le 05 avril 2019	6
5 ème séance : le 20 avril 2019.....	6
III. RESULTATS	7
Tableau de satisfaction, auto-évaluation du stress/tension.....	7
Echelle BMS-10 du 16/02/2019 – 1 ^{ère} séance	8
Echelle BMS-10 du 20/04/2019 – 5 ^{ème} séance	9
Synthèse.....	10
Forces et faiblesses de l'étude :.....	10
IV. CONCLUSION :	11

I. INTRODUCTION :

Présentation du sujet

Mme G est âgée de 27 ans, en concubinage sans enfant.

Elle occupe un poste de conseillère au sein d'une compagnie d'assurances pour les grandes entreprises.

Elle est à l'aise dans ce qu'elle fait.

En 2017, Mme G subit une surcharge de travail, elle est de plus en plus stressée car elle ne parvient plus à fournir ce que lui demande son employeur.

Son médecin la met en arrêt maladie 1 semaine.

Elle reprend son travail avec appréhension. Au cours des mois suivants, elle essaie de relativiser, ce n'est pas toujours évident, le stress est encore présent, plus ou moins important par moment.

De plus, en fin d'année 2017, suite à des examens gynécologiques, elle apprend qu'elle a une endométriose, ce qui renforce son stress.

Sous les conseils de son médecin, Mme G prend la pilule en continu pour bloquer son cycle menstruel afin d'éviter des douleurs plus importantes.

Elle me confie son désir d'avoir des enfants dans environ 3 ans, mettant en avant sa situation privée et professionnelle.

Elle a conscience qu'avoir un enfant peut être compliqué et cela la met dans un état de stress supplémentaire.

Objectifs :

Les objectifs de cette étude observationnelle sont :

- Diminuer l'impact du stress général de Mme G par les techniques réflexes de relaxation plantaire
- Sensibiliser Mme G à la gestion du stress afin d'améliorer sa qualité de vie au quotidien.

Le stress est une réaction physique, psychique et physiologique du corps, ce qui lui permet de s'adapter aux événements de la vie quotidienne.

Mme G m'a donné son accord pour l'élaboration et la diffusion du cas d'étude observationnelle.

II. METHODE :

Dans cette étude observationnelle, nous allons utiliser les supports suivants :

- Le tableau d'auto-évaluation qui permettra de mesurer le niveau de stress/tension avant et après chaque séance et l'évolution des effets de la technique réflexe de relaxation plantaire de la première à la dernière séance.
- L'échelle de BMS10, qui sera remplie à la première et à la dernière séance afin d'évaluer le degré éventuel de BURN OUT.

Les séances se dérouleront dans mon cabinet. La fréquence sera d'un rendez-vous toutes les deux à trois semaines. Les séances débuteront le 16 février 2019 et se termineront le 20 avril 2019.

Une fois les contre-indications écartées, je procède à un bilan sur les antécédents, les prescriptions médicamenteuses, l'état de stress et les besoins de Madame G.

1^{ère} séance : le 16 février 2019

Lors de ce premier rendez-vous, j'explique à Madame G. la manière dont nous allons procéder tout au long de cette étude observationnelle. Ceci afin de la rassurer et de garantir une bonne compréhension de Mme G. sur tout le déroulement de nos séances.

Au début de la séance, les pieds de Mme G. sont tendus, raides et se détendent très progressivement.

Il y a beaucoup de spasmes au niveau des jambes et des pieds durant le temps de la séance.

A la fin de la séance, elle me confie qu'elle a ressenti une sensation désagréable au niveau de la zone réflexe correspondant au diaphragme.

Elle se sent plus légère, fatiguée. Elle ressent une sorte d'excitation (ce sont ses mots).

Auto-évaluation avant la séance : 6

Auto-évaluation après la séance : 4

Echelle de BMS10 : 4,7

2^{ème} séance : le 1^{er} mars 2019

Suite à la première séance, Mme G. me dit avoir été détendue tout au long de la journée et s'est sentie soulagée ; elle a dormi. Puis cette sensation s'est estompée au fur et à mesure du weekend.

Aujourd'hui Mme G. se sent fatiguée et stressée.

Les pieds sont moins tendus que lors du premier rendez-vous. Les spasmes sont toujours présents mais un peu moins importants.

Mme G. s'endort à la 3^{ème} manœuvre du premier pied.

En fin de séance, elle se sent plus calme, apaisée, reposée, légère et ressent comme une gêne en bas du dos, qui s'estompera au cours du weekend.

Auto-évaluation avant la séance : 5

Auto-évaluation après la séance : 4

3^{ème} séance : le 23 mars 2019

Retour de la séance précédente : Mme G. a pleuré sur le trajet du retour à son domicile.

Elle s'est trouvée en forme après cela.

Par rapport aux 2 premiers rendez-vous, les spasmes aux jambes et aux pieds sont beaucoup moins importants. Mais elle n'arrive pas à se détendre pour autant.

En fin de séance, elle me confie être tout de même détendue mais sans plus. Elle n'a pas éprouvé la détente qu'elle a ressentie au 2^{ème} rendez-vous.

Je lui demande si un événement quelconque pourrait provoquer cette perturbation mais elle ne voit pas.

Auto-évaluation en début de séance : 4

Auto-évaluation en fin de séance : 4

4^{ème} séance : le 05 avril 2019

Mme. G est très stressée car elle a eu un rendez-vous chez son gynécologue deux jours auparavant. Elle m'explique qu'il a fait une échographie et que le nodule qu'elle avait n'est plus présent. Il lui conseille de continuer à prendre la pilule comme elle le fait actuellement, sans donner davantage d'explication.

Elle ne comprend pas, elle ne sent pas soutenue voire incomprise, et sans réponse par rapport à son endométriose. Elle aurait voulu obtenir plus de renseignements. Elle ne sait pas vers qui s'orienter pour l'aider. Elle se sent seule. Ce sont ses mots.

Aujourd'hui, les spasmes sont moindres. Au premier pied, elle laisse apparaître une petite baisse de vigilance et elle s'endort au deuxième pied.

En fin de séance, elle se sent plus calme, détendue, relâchée et elle m'indique qu'elle a eu froid lorsqu'elle s'est relevée. Elle me livre également qu'elle en avait vraiment besoin.

Auto-évaluation en début de séance : 7

Auto-évaluation en fin de séance : 3

5^{ème} séance : le 20 avril 2019

Retour de la séance précédente : elle me dit qu'elle s'est sentie bien moralement et physiquement pendant une semaine. Mais elle m'indique mal dormir depuis une semaine, car elle n'arrête pas de penser à son grand-père qu'elle a perdu à la mi-janvier.

Mme G. a du mal à se détendre. Au deuxième pied, elle a une baisse de vigilance au fur et à mesure de la séance.

Fin de séance : elle se sent plus calme, plus légère, comme si quelque chose était parti, me dit-elle.

Auto-évaluation en début de séance : 4

Auto-évaluation en fin de séance : 3

Echelle de BMS10 : 4

III. RESULTATS

Tableau de satisfaction, auto-évaluation du stress/tension.

Nom/prénom (initiales) : MG

Sexe : F

Age : 27

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 :16/02/19 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	6	3	4	Se sent plus légère, fatiguée Un côté excitation.
2^{ème} séance Date : 01/03/19 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	4	Calme, apaisée Ressent comme une gêne en bas du dos.
3^{ème} séance Date :23/03/19 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	4	1,5	4	Détendue sans conviction.
4^{ème} séance Date :05/04/19 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	7	3	3	Calme, détendue, relâchée.
5^{ème} séance Date :20/04/19 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	4	2	3	Plus légère.

Tableau 1: Auto-évaluation du stress et de la tension

Echelle BMS-10 du 16/02/2019 – 1^{ère} séance

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

Échelle BMS-10 : interprétation		
▪ inférieur à 2,4	:	très faible degré de Burnout
▪ entre 2,5 et 3,4	:	faible degré de Burnout
▪ entre 3,5 et 4,4	:	présence de Burnout
▪ entre 4,5 et 5,4	:	degré élevé d'exposition au Burnout
▪ supérieur à 5,5	:	degré très élevé d'exposition au Burnout

Tableau 2: Echelle BMS-10 - Séance du 16/02/2019

Echelle BMS-10 du 20/04/2019 – 5^{ème} séance

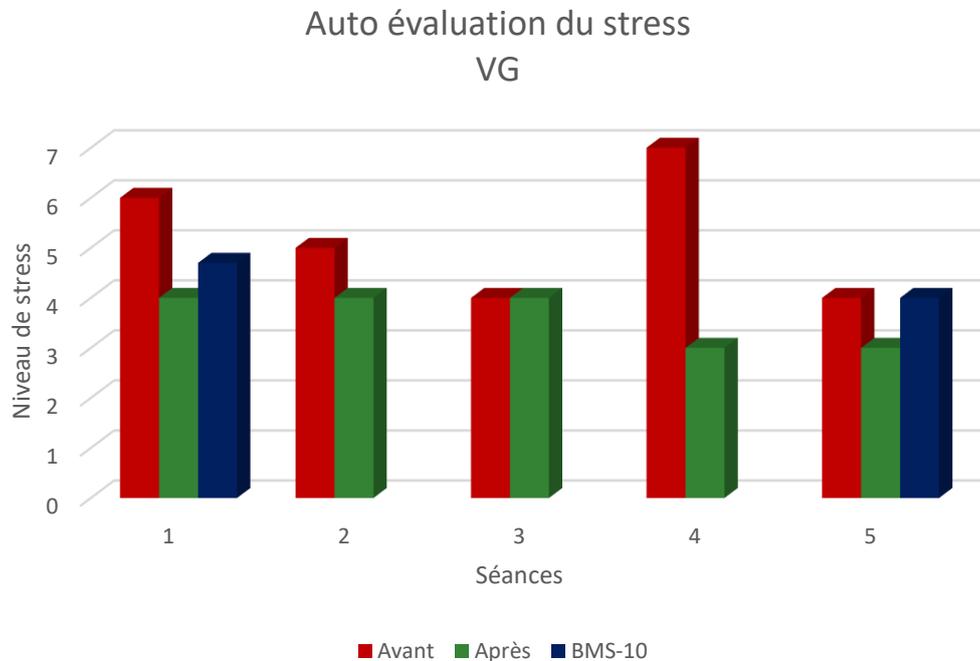
En pensant à votre travail, globalement			
Pour toutes les questions, attribuez une note de 1 à 7 selon le barème ci-contre	1 = Jamais	5 = Souvent	
	2 = Presque jamais	6 = Très souvent	
	3 = Rarement	7 = Toujours	
	4 = Parfois		
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	5	
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4	
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	3	
7	Avez-vous ressenti 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" ?	3	
		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

Tableau 3: Echelle BMS-10 - Séance du 20/04/2019

Synthèse

Graphique permettant d'étudier l'évolution du stress entre la première et la dernière séance de techniques réflexes de relaxation plantaire.



Graphique 1: Auto-évaluation du stress

On peut remarquer une légère évolution entre la première et la dernière séance. L'échelle de BMS-10 indique également une baisse de degré d'exposition au Burn-out de Madame G.

Forces et faiblesses de l'étude :

Au cours de ces deux mois, Mme G. a réalisé que son corps a besoin de se détendre et au fur et à mesure des séances, que les douleurs physiques diminuent et que son moral est meilleur. Ce qui lui permet de mieux faire face aux différents événements difficiles de sa vie.

Au cours de cette étude, j'aurais pu proposer à Mme G. une séance de techniques réflexes faciale/crânienne afin d'agir directement sur la tête, là où l'on estime que se trouvent plus de 300 points réflexes et où se concentrent les terminaisons nerveuses. Cela aurait peut-être apporté une détente complémentaire à Mme G.

IV. CONCLUSION :

On peut constater que les techniques réflexes de relaxation plantaire ont eu un réel impact sur le stress général de Madame G. Le tableau d'auto-évaluation, à l'échelle BMS10 et aux fiches STAI le démontrent, tant sur le plan physique, physiologique et également psychique.

Nous allons continuer les séances. Je vais proposer à Mme G une séance de techniques réflexes de relaxation faciale/crânienne et éventuellement une stimulation plus tard.

Cependant, je pense qu'il faudra encore du temps à Mme G pour ressentir les bienfaits sur le long terme.

Chaque personne est différente et avance à son rythme en fonction de son vécu, de ses gênes, son état physiologique, physique et psychique, et de son mode vie.

INDUIRE - TRACER - RENFORCER - CONSOLIDER pour acquérir une capacité cognitive.

Références Bibliographiques

Cours et supports de l'école du centre E.Breton

Table des illustrations

Tableau 1: Auto-évaluation du stress et de la tension	7
Tableau 4: Echelle BMS-10 - Séance du 16/02/2019.....	8
Tableau 5: Echelle BMS-10 - Séance du 20/04/2019.....	9
Graphique 1: Auto-évaluation du stress	10