

NOM : FAXEL

PROMOTION ANNEE : 2018-2019

PRENOM : Christelle

DATE : 07/04/2019

Centre de Formation : LSBE

Formatrice : E.BRETON

Étude observationnelle

« *Techniques Réflexes de Relaxation,
Burnout et dépression* »

Sommaire :

I- Introduction : Présentation du sujet

II- Le burnout et la dépression

III- Les causes

IV- Les séances

V- Les résultats :

-Tableau d'évaluation

-Fiche STAI

-Tableau de satisfaction

-Échelle BMS-10

VI- Conclusion

I- Introduction

Sujet, Un homme de 36 ans, Mickaël, vivant en concubinage et travaillant dans l'industrie automobile en tant que technicien de maintenance et chargé de projet depuis 2008.

Il a en parallèle fait l'acquisition d'une maison qu'il rénove depuis 2010 après sa journée de travail.

En Avril 2017 il consulte une psychiatre au Centre Médico-psychologique car il ressent comme un mal être inexplicable, une grande fatigue et une absence de sens dans sa vie au quotidien. Elle l'oriente vers une psychologue au sein de l'établissement, ainsi va débuter un suivi à raison d'une séance hebdomadaire, en association d'anxiolytique et d'antidépresseur.

Dans cette même période la politique d'entreprise change, les objectifs de production augmentent et bons nombres de projets voient le jour, ceci ayant pour conséquence une augmentation de la charge de travail pour tous les salariés de l'entreprise, les conditions sociales se dégradant peu à peu.

Mickaël me fait part que depuis août 2017, de nombreux symptômes physiques et psychosomatiques commencent à apparaître :

- Fortes douleurs au ventre et intestins après les repas et principalement au couché
- Augmentation des Gama GT sans raison apparente
- Dérèglement de la thyroïde notamment au niveau de la TSH
- Douleurs lombaires, névralgies des membres inférieurs avec réveils nocturnes fréquents (IRM de la hanche, radio du bassin, prise de sang, écho thyroïdienne
- Nausées, fatigue, vertiges
- Crises d'angoisses

Les examens cités auparavant n'ont rien mis en évidence, les nombreux comptes rendus de Mickaël ainsi que l'analyse de la psychiatre et de son médecin traitant ont conclu à un état dépressif sévère sur Burnout.

Mickaël a fini par accepter un arrêt de travail.

L'objectif de l'étude est de faire bénéficier Mickaël des séances de relaxation réflexes, en complément de son traitement médical pour le Burnout.

II-Le burnout et l'état dépressif

Nous parlons souvent du Burnout et de dépression comme étant 2 maladies psychologiques bien distincts.

Il existe effectivement une différence sur les causalités, le vécu de la maladie ainsi que les différents remèdes, mais un lien étroit peut tout de même être établi.

*Le burnout ou épuisement professionnel est nécessairement lié au travail, la fréquence de ces problèmes de santé psychologique augmente de façon alarmante.

Cela représente environ 50% d'absentéisme prolongée contre 20% en 1990.

Il se manifeste principalement dans les pays industrialisés dû aux transformations rapides dans le monde du travail comme la compétitivité, le développement des technologies et la précarité de l'emploi.

La personne souffrant de Burnout est en permanence en situation de stress chronique, cela se manifeste par une démotivation constante, une perte d'intérêt, de l'irritabilité, un sentiment d'incompétence, de perte de confiance en soi et d'anxiété.

Cela se retrouve renforcé par le manque de reconnaissance, une surcharge de travail et les mauvaises relations sociales menant à un sentiment d'incapacité.

Ce phénomène a des répercussions dans le quotidien et peut se manifester par des symptômes physiques et psychosomatiques comme les troubles de l'appétit, digestif et du sommeil, une fatigue persistante, anxiété généralisée, dépression.

Un arrêt de travail est très souvent nécessaire, essentiellement beaucoup de repos ainsi qu'un suivi psychologique auprès d'un professionnel de santé.

*La dépression est une maladie fréquente et l'une des premières causes d'incapacité dans le monde. Elle peut toucher chaque individu de toute âge mais reste plus élevée chez la femme. C'est une maladie complexe qui n'est pas toujours simple à diagnostiquer notamment chez l'enfant. Elle peut dans certains cas conduire au suicide.

La dépression peut surgir chez tout le monde sans motif apparent et de façon sournoise. Mais il existe une susceptibilité individuelle pouvant être génétique. Un individu ayant des antécédents familiaux de dépression a 2 à 4 fois plus de risque de déclarer cette maladie.

Certains facteurs peuvent être étudiés tels que la solitude, l'absence d'amour parental, l'éducation, la non réalisation de soi, l'échec scolaire et un environnement agressif.

Il existe d'autres causes plus concrètes menant à une dépression, telles que troubles post-traumatiques, ménopausique, affection cérébrale débutante, douleurs physique de longue durée, addiction.

La dépression est diagnostiquée sur la base de plusieurs symptômes en fonction de leur gravité et de leur nombre. Nous pouvons considérer qu'il existe trois types de dépression considérée comme légère, modérée ou sévère.

Les principaux symptômes étant la perte d'intérêt, la tristesse, la fatigue, la dévalorisation, la culpabilité, les perturbations de l'appétit, du sommeil, la difficulté de concentration et idées suicidaires.

III- Les causes :

Les symptômes du Burnout sont souvent assimilables à ceux de l'état dépressif. Le Burnout est même parfois vu comme une dépression chronique.

Les causes sont complexes et résultent de l'interaction entre plusieurs facteurs principalement environnementaux, sociaux, biologiques et éducatifs.

Les facteurs environnementaux et sociaux peuvent être à l'origine de traumatismes plus ou moins importants dans l'enfance et pouvant se révéler comme étant un frein à l'épanouissement et au bon développement de l'individu à l'âge adulte.

Une perte d'emploi, un décès, une séparation peuvent créer des situations de stress qui perturbent et déclenchent ainsi une dépression.

Le facteur biologique met en évidence le patrimoine génétique.

Certains résultats font supposer que les sujets présentant un trouble dépressif ont trop ou pas assez de neurotransmetteurs, substances chimiques libérées par les neurones comme la sérotonine et la noradrénaline.

-Une déficience en sérotonine peut impacter le sommeil, rendre plus irritable, anxieux, impulsif voir suicidaire.

-La carence en noradrénaline peut contribuer à la fatigue et la perte d'initiative.

-Un déficit en dopamine peut diminuer les sensations de plaisir.

De plus la sécrétion anormale de cortisol, appelée hormone du stress produite par la glande surrénale située au niveau des reins, peut avoir à dose anormalement élevée des conséquences néfastes pour le corps comme de l'inflammation (y compris du cerveau), des problèmes hépatiques, une prise de poids.

En cas de stress chronique, lors d'une dépression, sa quantité est donc anormalement produite car l'individu se sent en permanence agressé, vulnérable ce qui engendre une fatigue et un épuisement généralisé.

IV- Les séances :

Mickaël me dit avoir déjà eu des séances de réflexologie plantaire auparavant, à chaque fois il a ressenti des lourdeurs corporelles, il souhaite malgré tout faire partie de mon étude de cas.

Les outils :

1. **Échelle BMS-10**, pour évaluer le stress ressenti sur une échelle de 1 à 10 et définir le degré de Burnout
2. **Fiche STAI**, évaluation l'état de stress du sujet avant et après la séance.

1^{ère} Séance :

Le 28/09/18 Relaxation Réflexe Plantaire

Mickaël me dit avoir du mal à lâcher prise en temps normal, mais il se sent plus à l'aise du fait que la séance se déroule chez moi et qu'il me connaît depuis plusieurs années.

Je lui fais remplir l'échelle BMS-10 ainsi que la fiche STAI

Compte rendu de fin de séance de sa part :

« Excepté la différence pas nécessairement notable d'un point de vue stress, séance très agréable, sensation de lourdeur à la fin de la séance »

2^{ème} Séance :

Le 08/10/18 Relaxation Réflexe Plantaire

Mickaël n'a pas ressenti de modification de son état général suite à la dernière séance.

Il ressent le besoin de parler tout au long de la séance et réussi à se détendre malgré un stress important noté à 7 en début de séance.

Il se sent bien.

3^{ème} Séance :

Le 26/10/18 Relaxation Réflexe Plantaire

Mickaël se sent légèrement plus détendu, il prend conscience qu'il s'est arrêté de parler au moment des mouvements drainant, sur la face dorsale des pieds jusqu'au genou.

Fin de séance, sensation de lourdeur et de tristesse.

4^{ème} Séance :

Le 09/11/18 Relaxation Réflexe Plantaire

Mickaël réalise qu'il commence à lâcher prise, lui qui est toujours dans la retenue, ça le ravi.

Fin de séance : sensation de lourdeur, grosse fatigue, déphasé.

Il pense que ses lourdeurs sont dues au fait d'avoir du mal à lâcher ses émotions.

SMS 2h après la séance pour me signaler qu'il avait ressenti le besoin de prendre un anxiolytique, il a passé une bonne nuit et était en forme le lendemain matin.

5^{ème} Séance

Le 07/01/19 Relaxation Réflexe Faciale Crânienne

La dernière séance du protocole s'est faite plus éloignée des autres car Mickaël avait besoin de prendre des vacances et se ressourcer au soleil entre amis.

Il est arrivé stressé au début de la séance, il venait d'avoir un désaccord avec sa compagne.

Résultat de la séance :

- Moins violent et moins lourd pour lui en fin de séance
- Plus axée sur l'émotionnelle
- Micro sommeil, ne savait plus où il était
- Détente plus subtil et moins profonde que sur les pieds
- Douleurs cervicales direct puis atténuées
- Il a été soulagé de la douleur occasionnée par son lumbago.
- Plus sensible à cette technique car le fait de lui toucher le crane ne lui est pas inconnu

V-Les résultats :

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : **M.S** Sexe : **♀ / M** Age : **36**

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension	Résultat du soin	Niveau du stress/tension	OBSERVATIONS
	<u>AVANT soin</u> De 1 à 10	1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	<u>APRES soin</u> De 1 à 10	
1 ^{ère} séance Date : 28/09/2018 Protocole effectué : Relaxation reflexe plantaire	5	2	2	Appréhension de la 1 ^{ère} séance, a du mal à lâcher prise
2 ^{ème} séance Date : 08/10/2018 Protocole effectué : Relaxation reflexe plantaire	7	3	2	Ça lui a fait du bien
3 ^{ème} séance Date : 26/10/2018 Protocole effectué : Relaxation reflexe plantaire	4	4	1	Sensation de fatigue et de tristesse
4 ^{ème} séance Date : 09/10/2018 Protocole effectué : Relaxation reflexe plantaire	3	3	1	Sensation de lourdeur Grosse fatigue
5 ^{ème} séance Date : 07/10/2018 Protocole effectué :	5	3	1	Moins violent, moins lourd physiquement

FAIRE LE GRAPHIQUE

Praticien : **Christelle Fixel**

Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

28/09/2018

ECHELLE BMS-10

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) ?	6
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	7
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	6
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	6
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) ?	6
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	6
Total →		60
SCORE = total / 10 →		6

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

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 ?			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 ?			5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec			5
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?			3
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)			4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?			6
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?			4
Total →				44
SCORE = total / 10 →				4,4

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

Initiales : M.S		Avant 28/09/18			
Sexe M	Age 36	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 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 (se), 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(e), soucieux (se)			X	
18	Je ne sais plus en 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	

Initiales M.S		Après 28/09/18			
Sexe M	Age 36	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 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 (se), 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(e), soucieux (se)	X			
18	Je ne sais plus en 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	

Questionnaire :

Entourez la réponse :

1. *Ce mode d'accompagnement vous a-t-il été utile ?* *Oui*
 Non
2. *Avez-vous constaté des changements depuis la Première et dernière séance ?* *Oui*
 Non
3. *Est-ce que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?* *Oui*
 Non
4. *Est-ce que vos pensées ont évolué ?* *Oui*
 Non
5. *Y a-t-il une amélioration générale de votre état physique* *Oui*
 Non
6. *Êtes-vous plus positif* *Oui*
 Non
7. *Êtes-vous moins préoccupé par le problème initial ?* *Oui*
 Non
8. *Vous sentez-vous moins stressé ?* *Oui*
 Non
9. *Avez-vous plus confiance en vous ?* *Oui*
 Non

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

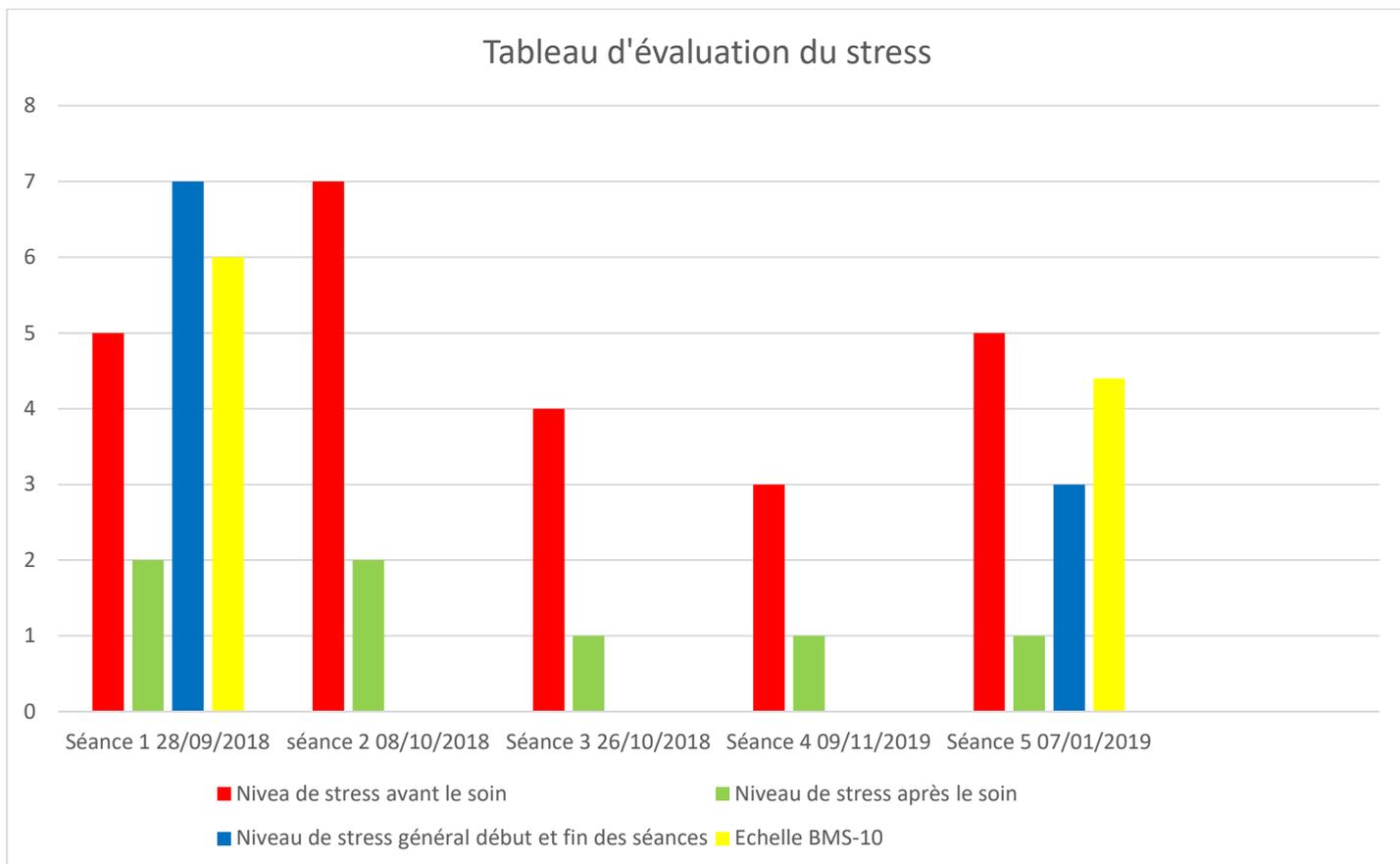
AVANT (état au début d'accompagnement) : 7

APRES (état actuel, maintenant) : 3

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

OUI

NON



Force et faiblesse :

Mickaël se sent mieux suite aux séances, malgré les angoisses et le stress qui sont toujours présent.

Il pense réellement que ces séances de relaxation réflexe l'ont fait avancer et fait prendre conscience de certaines choses.

Je vais réaliser avec lui par la suite la stimulation réflexe plantaire, le protocole pour l'anxiété, nervosité, mal être.

Avant la dernière séance il a subi du stress ce qui explique le chiffre plus élevé que celles d'avant.

VI-Conclusion :

La relaxation réflexe permet de réguler les troubles de l'humeur, les états anxieux et la tension nerveuse.

Elle a pour effet de prévenir, de gérer le stress et le bien-être.

Mickaël a donné son accord pour l'écriture et la diffusion de cette étude de cas, il a souhaité également mettre son prénom à la place des initiales.

En aucun cas, cette étude ne prétend se substituer à un acte médical.

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice du stress.

Loi du 30/04/1946, décret 60669 de l'article I.489 et de l'arrêté du 08/10/1996

Bibliographie :

FRC (fédération pour la recherche sur le cerveau)

Etatdepressif.com

Integrascal.fr

Alternativesante.fr

La-depression.org

Réflexologie, pour la forme et le bien-être, E.Breton