

Aurélie

PROMOTION RFL3 2019

Dhenin

Troyes

Centre de formation : LSBE

Formatrice : Elisabeth Breton

ETUDE OBSERVATIONNELLE

**« Techniques réflexes de relaxation plantaire visant à
diminuer les risques d'exposition au burnout et
améliorer les troubles du sommeil »**

SOMMAIRE

Introduction

I - [Présentation du sujet](#)

II – [Réflexion](#)

1. Les risques du Burnout
2. Les troubles du sommeil

III - [Objectifs et prise en charge](#)

IV - [Les séances et protocoles](#)

séance 1 : 05/02/19
séance 2 : 19/02/19
séance 3 : 05/03/19
séance 4 : 19/03/19
séance 5 : 02/04/19
séance 6 : 16/04/19

V – [Résultats](#)

Tableau d'auto-évaluation du stress
Questionnaire et graphique sur l'évolution du stress
Echelle BMS-10 (avant / après)
Questionnaire de KARASEK

Conclusion

[Liens internet et bibliographie](#)

Introduction

Le stress actuel n'est plus comme autrefois celui de la survie mais celui, beaucoup plus complexe de la vie moderne où il faut jongler entre travail, carrière, vie personnelle, famille...C'est une pression qui n'a plus rien à voir avec le combat physique ou la fuite. Pourtant, les hormones responsables du stress continuent à être sécrétées.

Les effets de l'esprit peuvent avoir une réaction parfois très néfaste sur le corps humain.

L'organisme s'adapte en permanence pour conserver son équilibre homéostatique.

Le sommeil, un des paramètres souvent altéré, est très important puisqu'il influence la santé. C'est pourquoi il est nécessaire de tenter de le maîtriser et l'améliorer.

Les techniques réflexes de relaxation plantaires ont une action sur le système nerveux.

I - Présentation du sujet

Mlle M.M est une jeune femme de 37 ans cadre dans une entreprise privée. Elle est séparée du père de son enfant depuis 6 ans et en relation sentimentale depuis 3 ans. Elle a la garde de son fils de 9 ans la semaine.

M.M a connu une forte dépression il y a 4 ans. Une forte surcharge professionnelle ainsi qu'un épisode sentimental douloureux ont contribué à générer une grosse phase d'épuisement.

Elle a réussi à remonter doucement la pente grâce au soutien de ses proches et son partenaire actuel.

Elle a eu quelques antécédents médicaux suite à ces événements, notamment un dysfonctionnement de la glande thyroïde. Son taux de TSH était assez faible, d'après son médecin cela pourrait être en lien avec la période de stress.

Aujourd'hui encore, elle a parfois l'impression de dormir uniquement jusqu'à 3 ou 4h du matin et ensuite de rester éveillée. Elle se couche généralement aux alentours de 22h.

Elle a le sentiment que cet épisode dépressif lui a engendré un vieillissement prématuré et

un déclenchement de maux, de douleur au dos, ou encore des infections urinaires.

Mais sa surcharge de travail n'a pas diminué, et son niveau de stress reste encore très élevé. Le travail en zapping nécessite qu'elle se réinvestisse psychiquement encore plus lorsqu'elle se replonge dedans. En moyenne, un cadre est interrompu de la sorte toutes les 7 minutes.

M.M peine à ralentir son rythme et le fait d'être connectée sans cesse et d'avoir la possibilité de travailler à domicile la pousse à répondre aux mails des clients ou collègues en dehors des horaires conventionnelles. Tard le soir ou tôt le matin lorsque le sommeil ne se fait plus sentir.

Malheureusement, le rythme très soutenu qu'elle a pu honorer durant la période latente où elle était célibataire lui permettait de fournir un travail très efficient puisqu'elle était beaucoup plus disponible. Cette performance, ce rythme, aujourd'hui elle peine à s'en défaire. Ce qui engendre inévitablement une fatigue psychologique et physique.

Mon sujet n'a aucune activité physique à ce jour. Elle peine à trouver la motivation.

Elle ne prend aucun traitement, ne fume pas, ne consomme pas d'alcool ni de café mais a une certaine addiction pour le sucre.

II - Réflexion

1. Les risques du Burnout

Si le travail renforce le lien social et favorise l'épanouissement personnel, c'est l'endroit où le stress se fait le plus souvent ressentir. Aujourd'hui, 72% des salariés et 85% des cadres se disent de plus en plus stressés par leur travail.

Malgré tout le soutien hiérarchique ou social qui peut accompagner une personne, si la demande psychologique reste importante, elle reste le plus souvent génératrice de stress.

Selon l'OMS, il se caractérise le plus souvent par un sentiment de fatigue intense, perte de contrôle ou incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail.

2. Les troubles du sommeil

A la fois cause et conséquence du stress, le manque de sommeil est l'un des paramètres les plus importants à régler pour lutter contre cet ennemi invisible. C'est en dormant que l'organisme va récupérer pour être opérationnel la journée.

A long terme, les insomnies peuvent avoir des répercussions sur la santé.

Le stress maîtrisé, va nous permettre de bien vivre, de poursuivre nos objectifs et d'aller de l'avant car lorsque la réponse à l'agent stressant est excessive en durée comme en intensité, c'est à ce moment que les performances s'en ressentent suivi d'un affaiblissement physique. Des problèmes d'endormissement surviennent à cause d'une excitation intellectuelle avec une production d'idées plus ou moins incohérentes. Cela peut se manifester avec des réveils en milieu de nuit avec ré-endormissement difficile et une rumination de problèmes.

III - Objectifs et prise en charge

Avant d'entreprendre quelques séances de relaxation réflexe plantaire, les antécédents relatifs à l'hyperthyroïdie que mon sujet a présenté et sa fatigue actuelle m'incitent à lui conseiller de se rapprocher de son médecin pour une analyse sanguine et obtenir l'accord pour débiter les protocoles. D'après les résultats, elle présente un taux de TSH de 0,22 mUI/L (Taux TSH de référence compris entre 0,4 et 4 mUI/L : le taux d'alerte varie selon les personnes).

Avec l'accord de son médecin, je lui propose dans un premier temps 5 séances de techniques réflexes de relaxation plantaire pouvant être indiquées dans les troubles hormonaux et les troubles du sommeil.

IV - Les séances et protocoles

Les séances se passeront chez M.M en milieu de semaine à 18h30, tous les 15 jours,

sans stimulus, dans une pièce sombre et au calme.

Lors de chaque séance, un bilan de santé général sera effectué afin de s'assurer que mon sujet ne présente aucune contre-indication pour recevoir les séances de techniques réflexes de relaxation plantaire.

- **Première séance : 05/02/19**

Depuis quelque temps, M.M travaille sur un projet qui lui demande beaucoup d'énergie. Je la retrouve stressée et fatiguée.

Outils utilisés : Le poste que M.M occupe à son travail ainsi que la forte période de stress qu'elle a subi dans le passé m'incitent à utiliser l'échelle BMS-10 sur le degré d'exposition au burnout avec la version du docteur Alain Jacquet.

- **Échelle BMS-10**

Score : 3,5/10

Résultat : Présence de burnout.

Ce résultat me conduit à lui faire remplir le questionnaire de Karasek.

- **Questionnaire de Karasek** (sociologue et psychologue) servant à évaluer les facteurs psychosociaux au travail, l'intensité de la demande psychologique à laquelle est soumis un salarié, la latitude décisionnelle qui lui est accordée et le soutien social qu'il reçoit.

Résultats : Dans cette étude, ce questionnaire démontre que M.M a une forte demande psychologique, ce qui se ressent généralement dans tous statuts de cadre, mais elle reçoit aussi un soutien social hiérarchique avec une juste reconnaissance de son travail. Elle est également très soutenue par ses collègues et son travail lui plaît.

Je ne lui fais part d'aucune conclusion et reste donc concentrée sur ses troubles du sommeil et la gestion du stress.

- **Autoévaluation du stress** :

Niveau de stress **avant** la séance : **7/10**

Niveau de stress **après** la séance : **2/10**

Durée du protocole : 45mn

Observations en fin de séance : Elle se sent bien et a du mal à ouvrir les yeux. La séance l'a détendue mais le passage au niveau du tibia (ce qui correspond au drainage au niveau des sillons inter-métatarsien) l'a dérangée, comme une impression d'avoir les jambes engorgées. Et elle sentait qu'elle avait besoin d'une pression plus forte sur les points effectués au début du protocole (capteurs et récepteurs cutanés).

- **Deuxième séance : 19/02/19**

Mlle M.M m'informe que ces derniers temps elle se sent bien et dort mieux depuis une semaine. Elle ne se sent pas trop stressée.

Durée du protocole : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **4/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

Observations en fin de séance : Elle n'a ressenti aucune gêne dans les jambes. Elle sent son corps plus détendu, elle a apprécié la pression un peu plus forte.

- **Troisième séance : 05/03/19**

Je retrouve M.M fatiguée, elle me confit qu'elle a mal dormi la veille mais son sommeil était de meilleure qualité la semaine passée.

Durée du protocole : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **5/10**

Niveau de stress **après** la séance : **2/10**

Observations en fin de séance : M.M m'informe qu'à cette séance ainsi qu'à la précédente, elle a réussi à se détendre dès le début du protocole.

- **Quatrième séance : 19/03/19**

Durant la semaine qui a suivi la 3ème séance, les réveils nocturnes se sont fait plus rares mais elle dort moins bien depuis 2 ou 3 jours.

Durée du protocole : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **4/10**

Niveau de stress **après** la séance : **2/10**

Observations en fin de séance : elle ne me fait part d'aucune observation.

- **Cinquième séance : 02/04/19**

Mlle M.M a toujours ce stress habituel lié au travail et au projet qu'elle entreprend en ce moment mais m'informe qu'elle dort relativement mieux elle a moins d'éveils nocturnes.

Durée du protocole : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **4/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

Observations en fin de séance : elle se sent détendue, relaxée.

- **Sixième séance : 16/04/19**

Je retrouve M.M plutôt détendue pour cette dernière séance de relaxation réflexe plantaire.

Ces derniers temps, elle a réussi à fournir un sommeil réparateur de 7h consécutives.

Il s'est passé plus de 12 semaines depuis la 1ère séance. M.M a donc effectué une seconde prise de sang afin de contrôler son taux TSH. Il est passé de 0,22 à 0,31. On constate une légère progression.

Durée du protocole : 45mn

Outils utilisés :

- **Échelle BMS-10**

Score : 2,6/10

Résultats : Faible degré de Burnout

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **3/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

Observations en fin de séance : elle se sent détendue, relaxée.

V – Résultats

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : M.M

Sexe : F

Age : 38 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
1^{ère} séance Date : 05/02/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	7	3	2	Impression de jambes engorgées Besoin d'une pression plus forte
2^{ème} séance Date : 19/02/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	4	4	1	Détendue
3^{ème} séance Date : 05/03/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	5	3	2	Détente dès le début du soin
4^{ème} séance Date : 19/03/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	4	3	2	Aucune remarque
5^{ème} séance Date : 02/04/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	4	4	1	Détendue Relaxée
6^{ème} séance Date : 19/04/19 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire	3	4	1	Détendue Relaxée

*De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum »

QUESTIONNAIRE :

Répondez par OUI ou NON

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

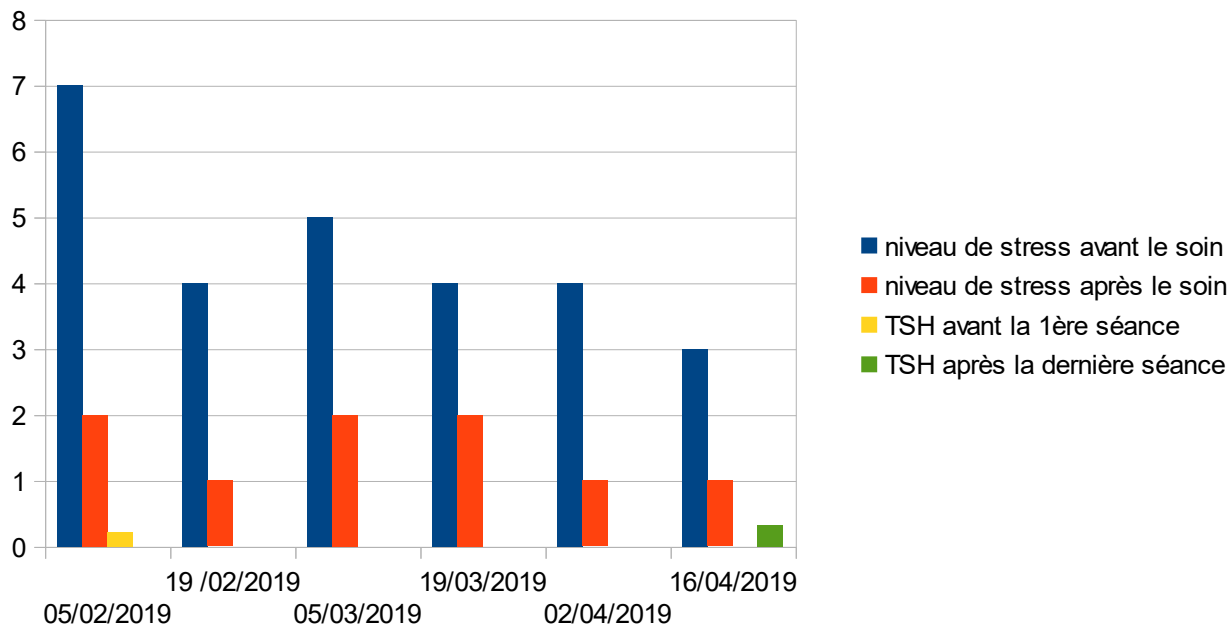
Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement) : 7

APRES (état actuel, maintenant) : 4

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

Graphique sur l'évolution du stress et l'évolution du taux TSH (en mUI/L)



Test effectué avant la première séance

Échelle BMS-10 - version Docteur Alain Jacquet LE DEGRE D'EXPOSITION AU BUIROUT (ECHELLE bms-10)

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 ?			4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?			1
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			1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?			6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)			1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?			1
10	Pouvez-vous dire " j'en ai assez" ou " ça suffit" ?			4
Total				35
SCORE = total / 10				3,5

Interprétations des scores

- < 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
- > 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) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	1
3	Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?	1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	4
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	3
6	Vous êtes-vous senti(e) " sans valeur " ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	5
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	1
10	Pouvez-vous dire " j'en ai assez " ou " ça suffit " ?	5
Total		26
SCORE = total / 10		2,6

Interprétations des scores

- < 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
- > 5,5 : degré très élevé d'exposition au Burnout

QUESTIONNAIRE DE KARASEK

Questionnaire de KARASEK	Pour chaque question, répondre par le barème de cotation ci-dessous	Autonomie décisionnelle	Utilisation compétences	Demande psychologique	Soutien social Hiérarchie	Soutien social Collègues	Reconnaissance
	1 = Pas du tout d'accord 2 = Pas d'accord 3 = D'accord 4 = Tout à fait d'accord						
1	dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles		4				
2	dans mon travail, j'effectue des tâches répétitives		3				
3	mon travail me demande d'être créatif		3				
4	mon travail me permet souvent de prendre des décisions moi-même	4					
5	mon travail me demande un haut niveau de compétences		3				
6	dans ma tâche, j'ai très peu de liberté pour décider comment je fais mon travail	1					
7	dans mon travail, j'ai des activités variées		4				
8	j'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail	4					
9	j'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles		4				
10	mon travail me demande de travailler très vite			4			
11	mon travail me demande de travailler intensément			4			
12	on me demande d'effectuer une demande de travail excessive			3			
13	je dispose du temps nécessaire pour effectuer correctement mon travail			2			
14	je reçois des ordres contradictoires de la part d'autres personnes			2			
15	mon travail nécessite de longues périodes de concentration intense			2			
16	mes tâches sont souvent interrompues avant d'être achevées, nécessitant de les reprendre plus tard			4			
17	mon travail est très "bousculé"			2			
18	attendre le travail de collègues ralentit souvent mon propre travail			2			
19	mon supérieur se sent concerné par le bien-être de ses subordonnés				3		
20	mon supérieur prête attention à ce que je dis				3		
21	mon supérieur m'aide à mener ma tâche à bien				4		
22	mon supérieur réussit facilement à faire collaborer ses subordonnés				1		
23	les collègues avec lesquels je travaille sont des gens professionnellement compétents					3	
24	les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt					3	
25	les collègues avec qui je travaille sont amicaux					3	
26	les collègues avec qui je travaille m'aident à mener mes tâches à bien					4	
27	on me traite injustement dans mon travail						1
28	ma sécurité d'emploi est menacée						2
29	ma position professionnelle actuelle correspond bien à ma formation						1
30	vu tous mes efforts, je reçois le respect et l'estime que je mérite						4
31	vu tous mes efforts, mes perspectives de promotion sont satisfaisantes						4
32	vu tous mes efforts, mon salaire est satisfaisant						4

Calcul du score de l'autonomie décisionnelle

Q4 x 4	16
+ (5-Q6) x 4	16
+ Q8 x 4	16

Total du score de l'autonomie décisionnelle	48
--	-----------

Calcul du score de l'utilisation des compétences

Q1 x 2	8
+ (5-Q2) x 2	4
+ Q3 x 2	6
+ Q5 x 2	6
+ Q7 x 2	8
+ Q9 x 2	8

Total du score de l'utilisation des compétences	40
--	-----------

Calcul du score de la latitude décisionnelle

Total du score de l'autonomie décisionnelle	48
Total du score de l'utilisation des compétences	40

Total du score de la latitude décisionnelle	88
--	-----------

Note :

score maximum = 96

Le seuil est fixé à 70, cela signifie que tout score inférieur à 70 est anormal*Rappel : ne seront inclus que les patients ayant un score de latitude décisionnelle inférieur ou égal à 55 (peut être modifié et légèrement augmenté – par exemple à 60 – si on s'aperçoit que 55 est un score trop bas).***Calcul du score de la demande psychologique**

Q10	4
+ Q11	4
+ Q12	3
+ (5-Q13)	3
+ Q14	2
+ Q15	2
+ Q16	4
+ Q17	2
+ Q18	2

Total du score de la demande psychologique	26
---	-----------

Note :

score maximum = 36

Le seuil est fixé à 21, cela signifie que tout score supérieur à 21 est anormal**Calcul du score de soutien social de la hiérarchie**

Q19	3
+ Q20	3
+ Q21	4
+ Q22	1

Total du score de soutien social de la hiérarchie	11
--	-----------

Note :

score maximum = 16

Le seuil est fixé à 8, cela signifie que tout score inférieur à 8 est anormal**Calcul du score de soutien social de la part des collègues**

Q23	3
+ Q24	3
+ Q25	3
+ Q26	4

Total du score de soutien social de la part des collègues	13
--	-----------

Note :

score maximum = 16

Le seuil est fixé à 8, cela signifie que tout score inférieur à 8 est anormal**Calcul du score de reconnaissance**

(5-Q27)	4
+ (5-Q28)	3
+ Q29	1
+ Q30	4
+ Q31	4
+ Q32	4

Total du score de reconnaissance	20
---	-----------

Note :

score maximum = 24

Le seuil n'est pas déterminé pour ce score

Conclusion

Malgré cette pression persistante dû à la forte demande d'investissement que M.M subit au travail, les résultats du graphique de l'autoévaluation du stress avant et après chaque séance permettent de constater une meilleure gestion du stress. Une amélioration progressive de la qualité de sommeil de mon sujet se constate aussi par son témoignage. Les réveils nocturnes se font plus rares. Elle me confie que les séances l'aident à se sentir plus détendue.

Le second test sur l'échelle BMS10 interprète un faible degré de Burnout, on constate une évolution positive quant au stress perçu au travail.

Grâce à la prise de sang effectuée à la fin des 6 séances, il a été observé une augmentation du taux TSH de M.M. (0,33 mUI/L)

Mon sujet a également commencé à prendre des cours de sport et a diminué le sucre. Elle souhaite rééquilibrer son alimentation.

Avec son accord et celui de son médecin, on a décidé de poursuivre les séances avec des protocoles de techniques de stimulation réflexe plantaire qui viseront à améliorer ses troubles de la thyroïde et poursuivre sur la qualité de son sommeil.

Je tiens à remercier mlle M.M qui m'a permis de réaliser cette étude de cas et d'autoriser sa diffusion.

Liens internet et bibliographie

Stress contrôle – Dr Daniel Gloaguen

La gestion du stress – Eric Marlien

Techniques réflexes de relaxation plantaire – Elisabeth Breton

L'enquête vérité – Pr David Khayat

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm

<https://www.revmed.ch/RMS/2016/RMS-N-540/Burnout-depression-syndromed-adaptation-et-cortisol>

(revue médicale suisse)