

Nom : RICHARD

Promotion : RFL3/2019

Prénom : Caroline

Date : Juillet 2019

Centre de Formation : LSBE TROYES

Formatrice : Elisabeth BRETON

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'apport des Techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire sur le stress et risque d'exposition au burn-out

SOMMAIRE

I/ <u>Introduction</u> : Présentation du sujet	3
II/ <u>Définitions</u>	
1/ Stress.....	4
2/ Exposition au burn-out.....	4
III/ <u>Séances</u>	
Séance 1 : 19/02/2019.....	5
Séance 2 : 26/02/2019.....	5
Séance 3 : 05/06/2019.....	6
Séance 4 : 21/06/2019.....	6
Séance 5 : 26/06/2019.....	7
IV/ <u>Résultats</u>	
Tableau de satisfaction.....	8
Questionnaire de satisfaction.....	9
Fiches STAI.....	9
Echelle BMS-10.....	10-11
Echelle MBI-HSS.....	12
Synthèse.....	13
V/ <u>Conclusion</u>	14
VI/ <u>Bibliographie</u>	15

I/ INTRODUCTION

Madame AE, mariée, 34 ans, un enfant, est conseillère de vente dans un magasin de grande distribution depuis maintenant 10 ans. Elle a toujours travaillé dans le commerce car elle apprécie le contact avec les clients. Au sein de ce magasin, elle gère seule un rayon, celui de la pâtisserie, qu'elle affectionne tout particulièrement. Elle prend du plaisir dans son travail même si celui-ci est fatigant à cause des nombreuses actions nécessitant de la manutention. Tenir un rayon demande beaucoup de rigueur notamment quand il s'agit de produits alimentaires. Elle est soumise à beaucoup de stress dû à la pression commerciale.

Depuis quelques années elle se sent de plus en plus anxieuse en allant à son travail. Elle n'a plus la même énergie qu'au début. Elle ne se sent plus aussi à l'aise depuis un changement de direction qui lui provoque un état de tension important.

Un management qui, selon elle, ne fait pas attention à elle et à ses efforts quotidiens. Lui en demandant toujours plus chaque jour sans prendre en compte sa situation. Elle n'ose plus demander quoique ce soit et se contente de faire son travail, redoutant toujours une réflexion sur ce qu'elle est en train de faire. Un environnement professionnel pour le moins angoissant.

Malgré son investissement depuis toutes ces années, elle n'a pas le sentiment d'être reconnue. Elle se sent dévalorisée et rabaissée dans son poste. Depuis qu'elle a commencé à travailler, elle ne voit pas d'évolution et elle est résignée face à cette situation.

Elle aimerait changer de métier mais se sent fatiguée et effrayée à l'idée de devoir tout recommencer à zéro. Elle avoue qu'elle n'a pas encore le courage de faire autre chose au niveau professionnel. Pour protéger son équilibre familial, elle préfère pour le moment rester à son poste en attendant une opportunité.

Elle a l'habitude d'effectuer des séances d'ostéopathie. Elle accepte volontiers et sans crainte de découvrir les techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire qui sont l'occasion de prendre du temps pour elle.

Les objectifs de ces séances ont pour but de la relaxer et lui permettre de réduire son stress.

II/ DEFINITIONS

1- Le stress

Depuis quelques années le mot stress est omniprésent dans nos vies tant professionnelles que personnelles. Le stress est donc devenu un terme très large dans sa description ainsi, il est important de pouvoir en donner une définition précise.

Le stress se définit comme une réaction d'adaptation de notre organisme face à une situation difficile à gérer. Le stress est un mécanisme physiologique qui se manifeste quand un individu doit faire face à une contrainte.

Les conséquences sur notre corps ne seront pas les mêmes selon qu'il s'agisse d'un stress ponctuel ou chronique. A long terme le stress devient nocif.

Hans SEYLE, fondateur et directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal, considéré comme le « père du concept de stress », a notamment développé une théorie de l'impact du stress dans les années 1930. Il a conduit des recherches sur des individus et leur capacité à s'adapter au stress qui l'ont amenés à observer des symptômes similaires qu'il définit de syndrome général d'adaptation.

Ce syndrome d'adaptation se décompose alors en 3 phases , à savoir :

a/ La phase dite d'alarme, le corps perçoit une menace et se met en action pour réagir face à un agent agresseur. Cette phase ne dure pas plus de vingt-quatre heures car le corps s'y épuiserait.

b/ La phase dite de résistance, le corps est soumis à un stress répété et mobilise des ressources sur du long terme. Il cherche la meilleure façon de s'adapter. Dans cette phase le stress s'installe et devient chronique. Différents maux peuvent faire leur apparition à ce moment. A noter que cette phase est plus au moins longue en fonction des ressources de l'individu.

c/ La phase d'épuisement, l'organisme a épuisé toutes ces réserves vitales pour combattre. Le stress est devenu incontrôlable et laisse place à des pathologies lourdes.

2- Burnout

Le burn-out se traduit comme le syndrome d'épuisement professionnel.

Le professeur en psychologie, Christina Maslach, a décrit le burn-out comme « *un épuisement mental et physique des personnes dont le travail nécessite un contact permanent avec autrui* »

Selon le professeur Maslach, le burn-out inclut trois dimensions:

- l'épuisement professionnel et personnel,
- la dépersonnalisation,
- l'accomplissement personnel.

Il est donc le résultat d'un stress chronique provoquant un état de mal être profond avec des conséquences d'ordre physique et psychologique très diversifiées, se traduisant différemment d'un individu à l'autre.

Le recours à des méthodes de relaxation peut donc être une solution face à ces nombreuses situations qui épuisent notre corps et nos ressources vitales.

III/ LES SÉANCES

1ère séance : 19/02/2019

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE :

Auto-évaluation : 5/10

BMS 10 : 5,8 (échelle permettant d'évaluer le degré d'exposition au burn-out)

Madame AE arrive à mon domicile pour sa 1ère séance dans un état de stress et tension élevés. Nous effectuons le bilan : aucune contre-indication.

Elle remplit ensuite la fiche STAI ; (State Trait Inventory Anxiety, Spielberger 1966, qui est une échelle d'évaluation pour mesurer l'état d'anxiété à un moment précis) ; et je sens à sa façon de cocher les cases son état de stress.

Elle s'allonge et ressent le besoin de parler au début du soin. Dès le début, je vois ses pieds rapprochés et fermés et ses mains tendues.

Au fur et à mesure que le soin se poursuit je vois ses pieds se détendre et s'ouvrir.

A plusieurs reprises elle effectuera de grandes respirations comme pour se décharger de ses tensions.

APRES LA SEANCE

Auto-évaluation: 2/10

BMS 10 sera réévaluée après la dernière séance.

A la fin du soin, elle me dit être détendue et qu'elle doit lâcher prise, ce qui s'est ressenti dans sa posture.

2ème séance : 26/02/2019

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE

Auto-évaluation : 6/10

Nous effectuons le bilan : aucune contre-indication.

Madame AE arrive chez moi détendue car elle est en vacances. Toujours très enthousiaste à l'idée de se faire masser.

Elle se prépare directement et s'allonge de suite, prête pour sa nouvelle séance.

Elle se laisse aller dans le soin très rapidement, les pieds sont relâchés de suite.

APRES LA SEANCE

Auto-évaluation : 2/10

Après le soin elle me dit être très détendue et que nos rendez-vous lui font beaucoup de bien.

3ème séance : 5/06/2019

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE

Auto-évaluation : 5/10

Pour cette 3ème séance, j'ai rendez-vous chez elle pendant son jour de repos hebdomadaire. Nous effectuons le bilan : aucune contre-indication.

Madame AE m'explique qu'elle a subit de nouveau un très gros stress à son travail. Elle s'est occupée seule de modifier l'agencement du rayon dont elle est responsable. Ce qui lui a demandé de gros efforts physique et beaucoup d'heures supplémentaires, sans aucun signe de reconnaissance de la part de sa hiérarchie.

Elle a eu, entre temps, une semaine de vacances mais est revenue encore plus fatiguée. A tel point qu'à son retour au travail elle a du être contrainte de s'arrêter, (ressentant un état de fatigue tel, qu'elle n'arrivait plus à tenir debout).

La séance se déroule très bien. En début de séance ses pieds sont plus rapprochés mais se laisse très vite aller au soin.

APRES LA SEANCE

Auto-évaluation : 1/10

Elle me dit qu'elle a encore plus apprécié cette séance que les précédentes, elle s'est endormie et ressent des sensations différentes (fatigue, relâchement, muscles mous)

Madame A.E souhaite poursuivre les séances à son domicile pour une meilleure détente. Elle se laisse plus facilement aller au soin et se sent plus à l'aise.

4ème séance : 21/06/2019

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation palmaire

AVANT LA SEANCE

Auto-évaluation : 5/10

J'ai de nouveau rendez-vous chez Madame AE pour notre 4ème séance pendant son jour de repos. Cette fois-ci nous procéderons à la technique réflexe de relaxation palmaire.

Nous effectuons le bilan : aucune contre-indication.

La séance se déroule bien, Madame AE se laisse aller au soin et semble détendue.

APRES LA SEANCE

Auto-évaluation : 2/10

A la fin du soin elle me dit avoir apprécié et être détendue ; pour autant, elle préfère la technique de relaxation plantaire. Madame AE me dit être toujours aussi mal à son travail mais avoir les idées plus claires quant à changer de métier et quitter son travail actuel. Elle attend avec impatience ses vacances d'été, d'ici une quinzaine de jours, pour en profiter pleinement.

5ème séance : 26/06/2019

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE

Auto-évaluation : 5/10

Rendez-vous pris chez Madame A.E pour cette 5ème séance pour laquelle nous procéderons à la technique réflexe de relaxation plantaire.

Nous effectuons le bilan : aucune contre-indication.

Madame A.E est détendue quand j'arrive et apprécie ces séances où elle prends plaisir à prendre du temps pour elle.

Au cours de la séance, Madame A.E a eu un sursaut qui l'a réveillée et l'a quelque peu perturbée.

APRES LA SEANCE

Auto-évaluation : 2/10

BMS 10 : 4,7

Elle me précise notamment à la fin du massage qu'elle a eu du mal à se laisser aller de nouveau après ce sursaut, ce qui ne l'a pourtant pas empêcher de bien se détendre.

Elle me précise également que depuis la 1ère séance elle a ressenti plus de fluidité dans le massage ce qui lui permettait de se laisser aller encore plus vite.

IV/ RESULTATS

TABEAU de satisfaction

Nom/Prénom (initiales) : AE Sexe : F Age : 34 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de RÉFLEXOLOGIE	Niveau de 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
<u>1ère séance</u> Date : 19/02/2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	5	2	2	Pieds rapprochés au début puis détente totale ; complètement relâchée
<u>2ème séance</u> Date : 26/02/2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	6	2	2	Se laisse aller à la détente très facilement
<u>3ème séance</u> Date : 05/06/2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	1	Très grande détente de tout le corps Lâché prise
<u>4ème séance</u> Date : 21/06/19 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire	5	2	2	Détendue
<u>5ème séance</u> Date : 26/06/2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	2	Sursaut Relâchée, pieds plus souples

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 10

APRES (l'état actuel, maintenant) : 4

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

OUI

NON

↳ Ci-dessous les fiches STAI remplies lors de la toute 1ère séance. On constate que les réponses de Madame AE sont plus tranchées après le soin.

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales AE	Sexe F	Age 34	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1 Je me sens calme				/		
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					/	
3 Je me sens tendu(e), crispé(e)					/	
4 Je me sens surmené(e)						/
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau				/		
6 Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)					/	
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			/			
8 Je me sens content(e)					/	
9 Je me sens effrayé(e)			/			
10 Je me sens à mon aise					/	
11 Je sens que j'ai confiance en moi				/		
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable					/	
13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)				/		
14 Je me sens indécis(e)					/	
15 Je suis décontracté(e), détendu(e)				/		
16 Je suis satisfait(e)					/	
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)					/	
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)					/	
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)				/		
20 Je me sens de bonne humeur, aimable					/	

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales	Sexe	Age	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 (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	

↳ Cette échelle a été remplie lors de la 1ère séance.

Le score de **5,8** indique un *degré très élevé d'exposition au burn-out*.

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 ?		7
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 ?		5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		6
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		3
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)		5
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?		6
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		7
		Total →	58
		SCORE = total / 10 →	5,8

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 faite lors de la 5ème séance

Le score de **4,7** indique un **degré 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 ?			7
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?			2
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			5
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) ?			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

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

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			6		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail			6		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler			6		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent					4
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			3		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves					4
8	Je sens que je craque à cause de mon travail			6		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens					5
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail			2		
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement			0		
12	Je me sens plein(e) d'énergie					3
13	Je me sens frustré(e) par mon travail			6		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail			6		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves				3	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop			5		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves					4
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves					4
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail					3
20	Je me sens au bout du rouleau			5		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement					5
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes				5	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				49		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22					10	
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21						29

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

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			4		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail			6		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler			6		
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					
8	Je sens que je craque à cause de mon travail			6		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens					4
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail				0	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement				2	
12	Je me sens plein(e) d'énergie					4
13	Je me sens frustré(e) par mon travail			6		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail			6		
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			3		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves					3
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves					3
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail					3
20	Je me sens au bout du rouleau			4		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement					3
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes				3	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				41		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22					5	
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21						26

↳ L'échelle MBI (Maslach Burnout Inventory) est la mesure la plus utilisée dans le domaine de l'épuisement professionnel.

INTERPRETATION

-Le score de 49 pour l'épuisement professionnel et émotionnel indique un Burnout élevé lors de la 1ère séance mais à peu baissé lors de la 5ème séance avec un score de 41 ;

-Le score de 10 pour la dépersonnalisation indique un Burnout modéré à la 1ère séance et est descendu à 5 lors de la 5ème séance ce qui indique un burnout bas ;

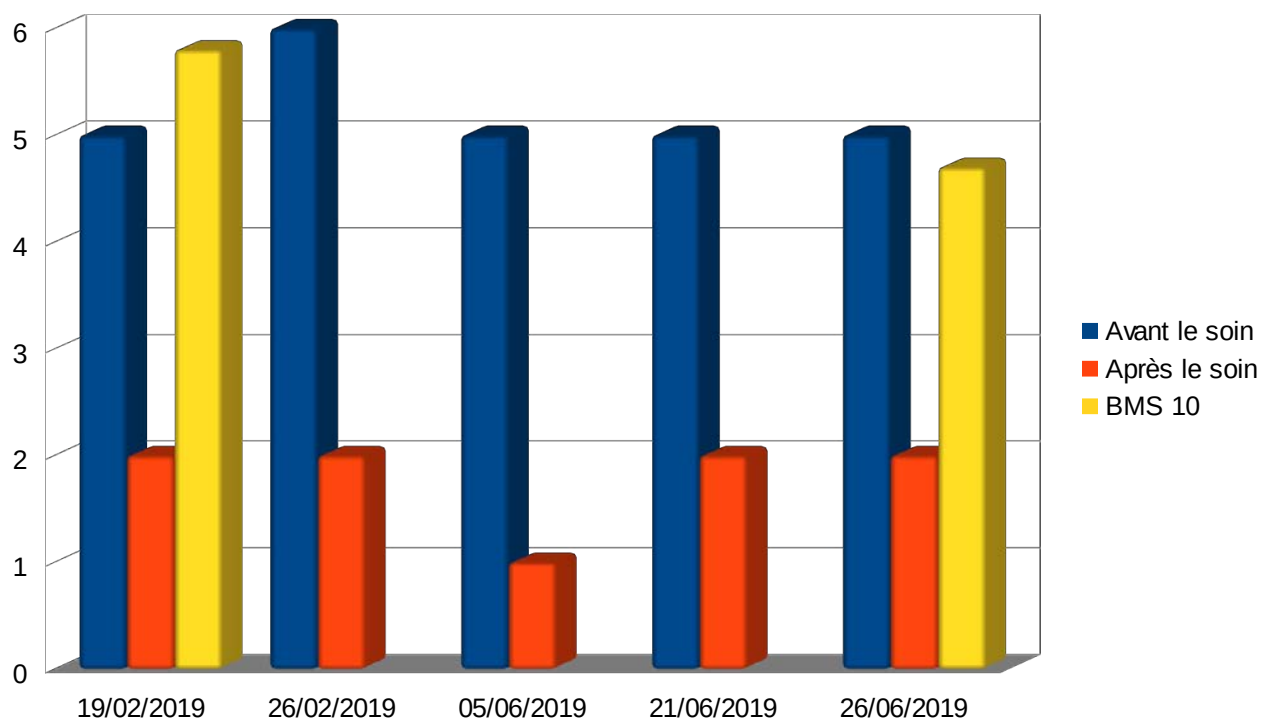
-Le score de 29 pour l'accomplissement personnel indique un Burnout modéré lors de la 1ère séance et mais à peu baissée à la 5ème séance avec un score de 26.

SYNTHESE

Ce graphique permet de mettre en évidence l'évolution de Madame A.E au fil des séances. Certes l'évolution n'est pas flagrante mais on constate une légère évolution entre la 1ère et dernière séance concernant l'échelle BMS-10. On constate une baisse de degré d'exposition au burnout.

Madame A.E reste dans le même état de stress avant les séances mais ceci s'explique car elle est toujours dans son environnement professionnel qui semble être la source principale de son stress.niveau de

Pour autant, les séances l'aident à diminuer son stress et se détendre.



V/ CONCLUSION

Madame AE a évolué au fil des séances. Elle se sent moins stressée et a les idées plus claires quant à son avenir professionnel.

Dès son retour de vacances d'été elle souhaite prendre la décision qui lui permettra d'avancer niveau professionnel. Elle se sent de plus en plus à l'aise et moins stressée à l'idée de recommencer à zéro.

Elle ose plus facilement dire à sa hiérarchie ce qu'elle ressent.

Ces séances lui ont fait beaucoup de bien et lui ont permis d'apprendre à lâcher prise et prendre du temps pour elle.

Elle arrive à mieux gérer son stress et essaye de laisser de côté les points négatifs de son travail devenu trop imposant dans sa vie.

Je remercie Madame A.E qui m'a donné son accord pour que je puisse l'accompagner durant ces 5 séances ainsi que pour la rédaction de ce cas d'étude.

VI/ BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES

Réflexologie pour la forme et le bien-être – Elisabeth BRETON (Editions Vie)

Réflexologie, un vrai remède au stress – Elisabeth BRETON (Editions Vie)

Cours et supports établis par le Centre de Formation d'Elisabeth BRETON