

Nom : JARJOT

Promotion Année : RFL3 / 2019

Prénom : Ingrid

Date : Septembre 2019

Centre de formation : LSBE-Troyes partenaire du Centre de formation E.Breton

Formatrice : Elisabeth Breton

Etude observationnelle

« L'apport des Techniques réflexes de stimulation plantaire
dans le cadre de l'état dépressif et burn-out »

SOMMAIRE

1- INTRODUCTION présentation du sujet

2- L'ETAT DEPRESSIF

3- L'EXPOSITION AU BURN-OUT

4- PRESENTATION DU PROTOCOLE UTILISE

5- SEANCES

4.1- BILAN

4.2 - LES OUTILS D'EVALUATION UTILISES

4.3 - LE CADRE

6- RESULTATS

7- CONCLUSION

8- BIBLIOGRAPHIE

1- INTRODUCTION PRESENTATION DU SUJET

Madame SB est une femme de 43 ans, mariée, avec 2 enfants âgés de 13 et 10 ans. Madame SB a une vie saine : pas de tabac, pas d'alcool, bon régime alimentaire, activité sportive. Professionnellement, elle est épanouie, elle aime son métier de comptable au sein d'un cabinet comptable.

Personnellement, Madame SB vient de subir une grosse épreuve. Sa maman âgée de 64 ans avec qui elle était très proche, vient de décéder subitement d'un AVC massif. Ces deux enfants étaient présents au moment du drame. C'est eux qui l'ont prévenu. Madame SB a déjà perdu son père, il y a 7 ans de façon brutale. Madame SB a un seul frère âgé de 37 ans avec lequel elle a des relations sommaires.

Il a fallu qu'elle gère seule les formalités, le soutien dont avait besoin ces enfants et reprenne son activité professionnelle en pleine période intense et stressante.

Pour compliqué la situation, la relation avec son frère s'est très fortement dégradée au point de devenir extrêmement conflictuelle et très néfaste pour elle.

Madame SB a besoin d'une aide médicamenteuse (Alprazolam) pour la détendre et mieux dormir.

Cela fait 5 mois que sa mère est décédée, l'essentiel des formalités ont été accomplies, la maison est vidée, nettoyée, les enfants vont mieux, professionnellement, ces dossiers ont été menés à bien et maintenant, elle sent que son corps dit « stop ». Elle a l'impression qu'elle va : soit s'écrouler, soit exploser. Son corps lui fait mal. Elle veut pouvoir lâcher prise, accepter la perte de sa mère, faire son travail de deuil mais aussi la perte de son frère car pour elle, il n'existe plus de lien avec son frère. Trop de mots, d'actes l'ont profondément blessé.

Son médecin traitant l'a mis en arrêt de travail et lui a prescrit un traitement antidépresseur. Elle a conscience d'être en dépression et « burn-out ». Elle souhaite être aidé pour déverrouiller son esprit, son corps, se détendre et se ressourcer.

En plus, d'avoir recours à la réflexologie, elle a consulté une hypnotiseuse.

Madame SB est habituée et apprécie les soins corporels (massages, ostéopathie, hammam). L'accompagnement par la réflexologie sera une aide en plus de son traitement médicamenteux.

2- L'ETAT DEPRESSIF

L'état dépressif est un trouble de l'humeur qui s'accompagne de tristesse et de souffrance morale. La dépression est d'intensité variable, depuis la démoralisation jusqu'au désespoir profond.

Il ne s'agit pas d'une faiblesse de caractère ou d'un "manque de volonté". Le mécanisme de la dépression n'est pas connu avec précision, mais il s'agit probablement d'une perturbation de nature chimique au niveau du cerveau, qui entraîne un dérèglement biologique de l'humeur et des fonctions intellectuelles et physiques. La diminution du taux dans le cerveau d'une molécule chimique, la sérotonine, et peut-être également d'autres molécules, voire des phénomènes inflammatoires, pourraient jouer un rôle important. La dépression, qu'elle soit endogène ou exogène a une composante génétique.

Causes et facteurs de risque

Les causes exactes de la dépression sont encore méconnues. Cependant un certain nombre de facteurs favorisants ont pu être individualisés.

- **Les facteurs personnels** : les antécédents familiaux ou personnels de dépression, une structure de personnalité névrotique sont des facteurs de risque. La consommation de drogue ou d'alcool peut avoir un rôle déclencheur ;
- **Les facteurs liés à l'environnement** : le surmenage, le manque de sommeil, les expériences frustrantes, la solitude peuvent favoriser une dépression ;
- **Les facteurs génétiques** : il pourrait y avoir une prédisposition génétique à la dépression endogène.

3- RISQUE A L'EXPOSITION AU BURN-OUT

Le burn-out, dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de "mal être" profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burnout. Le stress en est toujours à l'origine. Les techniques réflexes ont des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

Le burn-out entraîne des symptômes comportementaux tels l'irritabilité, la perte d'énergie, la colère, l'incapacité à faire face aux tensions. On note un manque d'attention, l'insomnie, l'impatience et le manque de motivation. Certaines personnes ressentent également des douleurs variées (signes constants de rhume, maux de ventre...). Au niveau psychologique, cela peut entraîner une perte d'estime de soi, un état de tristesse et d'anxiété.

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

4. PRESENTATION DU PROTOCOLE UTILISE

Lors des deux premières séances, Madame SB a reçu le protocole de relaxation plantaire car il est important de savoir qu'on n'aborde jamais les premières séances avec un programme d'action de stimulation réflexologique.

La relaxation reflexe permet d'assouplir le fascia plantaire, de le libérer de ses tensions et restaurer l'influx nerveux dont le fonctionnement a été entravé par le stress.

Le protocole de relaxation agira sur la détente du système nerveux central et périphérique (cerveau, topographie corticale et les circuits neuro-hormonaux). Les techniques réflexes de relaxation permettent une induction de la détente cérébrale et la baisse de la posture de vigilance de l'axe du stress HHS.

Après la relaxation reflexe, on peut aborder les différents protocoles de stimulation (en fonction des cas troubles ponctuels ou chroniques) agiront sur le système neurovégétatif (régulation des réflexes vago-sympathiques).

Pour Mme SB, le protocole adapté en techniques réflexes de stimulation plantaire sera : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude.

Les différentes techniques de stimulation sont :

- technique réflexe périostée, appliqué sur les tissus dur (os, articulations) pour drainer, relaxer ou stimuler. On l'applique sur les zones des orteils, bord interne et bord externe du pied.

- technique réflexe du tissu conjonctif, appliqué sur les tissus mous pour drainer, relaxer ou stimuler les structures musculaires et tissulaires. On l'applique sur les zones de la voûte plantaire et du fascia plantaire.

- technique réflexe dermalgie viscéro-cutanée, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures viscérales et glandulaires. C'est la technique de pression d'appui, tonification ou dispersion, avec la « balance posturale » du praticien. On l'applique sur les zones du gros orteil, de la voûte plantaire et du talon.

Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)®
Marque déposée à l'INPI N°19 4 517 964. Méthode Elisabeth Breton.

5- LES SEANCES

4.1- BILAN

Lors de chaque séance, un bilan de l'état de santé et de la qualité de vie du sujet, est effectué afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la stimulation réflexe.

4.2 - LES OUTILS D'EVALUATION UTILISES : Echelle BMS10, QUESTIONNAIRE HAD et fiche STAI Etat

Avant de commencer les séances de stimulation plantaire, j'ai proposé à Madame SB d'utiliser les outils Fiche STAI état, Echelle BMS 10 et Questionnaire HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

La Fiche STAI Etat :

L'utilisation de l'échelle STAI permet de mieux comprendre la nature de l'anxiété présente dans les états de stress.

Le STAI ou State Trait Inventory Anxiety (Spielberger 1966) est une échelle d'auto évaluation largement utilisée avec plus de 2000 études publiées avec ces mesures.

BMS-10 : l'échelle BMS-10 est l'une des plus utilisées pour évaluer le degré d'exposition d'un individu au burn-out.

La Questionnaire HAD : L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs.

4.3 - LE CADRE

Nous nous mettons d'accord pour effectuer plusieurs séances de relaxations reflexes et ensuite des séances de stimulation reflexes avec le protocole de baisse de moral, fatigue générale, lassitude à raison d'une par semaine pour les 4 premières séances et les deux dernières seront espacées. Toutes les séances ont lieu chez moi.

1ère séance vendredi 19/07/2019

Ce jour-là, Madame SB est vraiment mal, elle n'a plus gout a rien et se sent vide. Elle avait des douleurs dans tout le corps.

Nous procédons au premier bilan. Pas de contre-indication.

L'échelle BMS-10, le questionnaire HAD ainsi que le tableau d'autoévaluation du stress ont été remplis.

AVANT la séance

- Auto évaluation (niveau stress) : 8/10
- Questionnaire HAD : Total A : 15 / Total D : 12 (Symptomatologie certaine)
- BMS-10 : 5,9 (degré très élevé d'exposition au burn-out)

Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique réflexe de stimulation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation (niveau stress) : 4/10
- Questionnaire HAD sera réévalué après la dernière séance.
- BMS-10 sera réévalué après la dernière séance.

A la fin de la séance, Madame SB. ressent un état d'apaisement profond, elle sent son corps plus léger.

Par contre, elle a mal à la tête. Elle me dit que son cerveau ne voulait pas lâcher prise alors que son corps voulait se détendre.

2ème séance samedi 27/07/2019

Madame SB. arrive à notre rendez-vous avec toujours la même sensation d'envie de rien et mal être. Toujours des douleurs au niveau du corps.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation (niveau du stress) : 7/10

Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude
Technique réflexe de stimulation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation (niveau du stress) : 3/10

Madame SB. a du mal à se détendre durant les 15 premières minutes, elle a un sentiment de lourdeur elle a des pensées négatives qui l'envahissent et n'arrive pas à relâcher ses tensions. Elle finit par se détendre le reste du temps de la séance. Toujours mal à la tête en fin de séance confrontation du corps et de la pensée.

Après la séance, elle passe une très bonne nuit.

3^{ème} séance mercredi 31/07/2019

Madame SB. Se sent un peu plus détendu, mais à toujours envie de ne rien faire, se sent lace. Pas de courage, pas de force à faire des choses.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 6/10

Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude
Technique réflexe de stimulation plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 2/10

Madame AP. se sent vraiment très détendue après la séance. Elle ressent vraiment un lâché prise de son corps et de son esprit.

4^{ème} séance mercredi 07/08/2019

Madame SB. Se sent un peu mieux moralement, elle a retrouvé l'envie de faire des choses et se sent moins à fleur de peau.

Protocole effectué : Technique de stimulation réflexe plantaire.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

Le tableau d'autoévaluation du stress a été rempli avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 6/10

Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude
Technique réflexe de stimulation plantaire,

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 1/10

Madame SB a eu des douleurs dans les jambes au début de notre séance. Mais très vite, les douleurs disparaissent pour laisser place à une grande détente.

Après la séance Madame SB passe une bonne nuit et se sent plus détendue elle m'informe qu'elle a diminué son traitement d'alprazolam (1/2 cachet d'alprazolam 25 mg au lieu de 50 mg).

5^{ème} séance vendredi 30/08/2019

Madame SB. se sent très bien aujourd'hui, elle revient de vacances et se sent vraiment détendue et beaucoup plus forte moralement. Par contre après 2 mois d'arrêt de travail, elle sent une petite appréhension au niveau de sa reprise.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 4/10

Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 1/10

Madame SB. me dit que c'est la meilleure des séances, elle a ressentie une fabuleuse détente dès la première minute. Elle a eu l'impression que le massage était plus long et qu'il y avait de nouveaux procédés.

Elle doit revoir son médecin dans l'après-midi pour faire le point sur son état de santé et pour voir si elle est apte à reprendre le travail dès lundi.

Nous nous mettons d'accord d'attendre 2 semaines après la reprise de son travail pour faire une dernière séance et voir comment elle se sent.

6^{ème} séance samedi 14 septembre 2019

Madame SB. a vu son médecin après notre précédente rencontre. Son médecin a trouvé Mme SB beaucoup plus détendu et lui a dit qu'elle pouvait reprendre son travail. Il lui a proposé de faire un bilan de santé dans un mois et peut être de diminuer la dose d'antidépresseur suivant son évolution.

Le jour de notre séance Mme SB se sent beaucoup mieux moralement mais ressent une petite fatigue et elle est un peu contrarié par la mise en place de son organisation entre vie de famille et vie professionnelle.

Nous procédons au bilan. Pas de contre-indication.

L'échelle BMS-10, le questionnaire HAD : échelle d'Anxiété et de Dépression ainsi que le tableau d'autoévaluation du stress ont été remplis avant et après la séance.

AVANT la séance

- Auto évaluation en début de séance : 7/10

Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude.
Technique de stimulation réflexe plantaire.

APRES la séance

- Auto évaluation en fin de séance : 2/10
- BMS-10 : 1,6 (très faible degré de burn-out)
- Questionnaire HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression : A : 4
D : 1 absence de symptomatologie.

Madame SB. Ressent une grande détente, se sent relaxée et reposée et a même oublié ses soucis d'organisation.

6- LES RESULTATS

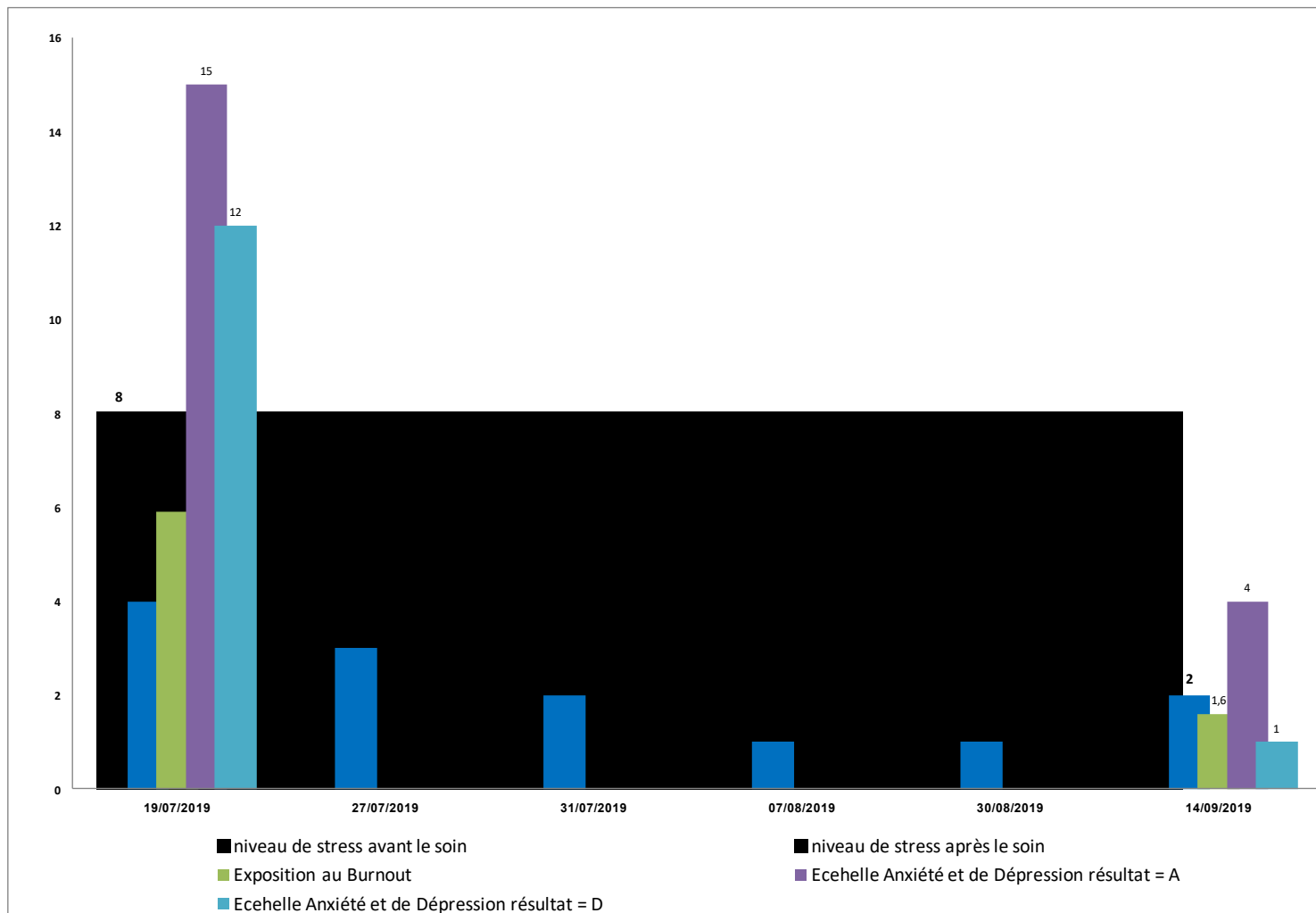
TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : SB Sexe : F Age : 43 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
<p>1^{ère} séance Date : 19/07/2019 Protocole effectué :</p> <p>Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.</p>	8	4	4	A lâcher prise mais mal à la tête
<p>2^{ème} séance Date : 27/07/2019 Protocole effectué :</p> <p>Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.</p>	7	4	3	Sentiment de lourdeur Mal à la tête après la séance
<p>3^{ème} séance Date : 31/07/2019 Protocole effectué :</p> <p>Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.</p>	6	4	1	Plus de détente
<p>4^{ème} séance Date : 07/08/2019 Protocole effectué :</p> <p>Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.</p>	6	4	1	Détendue
<p>5^{ème} séance Date : 30/08/2019 Protocole effectué :</p> <p>Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.</p>	4	4	1	Extrême bien être

6^{ème} séance Date : Protocole effectué : Baisse de moral, fatigue générale, lassitude. Technique de stimulation réflexe plantaire.	7	4	2	Grande détente
--	---	---	---	----------------

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



Avant

31/7/19

Après 31/7/19

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui

Questionnaire HAD : Echelle d'Anxiété et Dépression

Le 19/07/2019

Le 14/09/2019

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.
Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A	D		A	D
3	0	Je suis tendu(e) La plupart du temps Une bonne partie du temps De temps en temps, occasionnellement Pas du tout	3	0
0	3	Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant Tout autant, sans aucun doute Pas vraiment autant Un peu seulement Presque plus du tout	0	3
3	0	J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver Très nettement et assez intensément Oui, mais ce n'est pas trop intense Un peu, mais ça ne m'inquiète pas Pas du tout	3	0
0	3	Je ris et vois le bon côté des choses Autant que par le passé Plus autant maintenant Vraiment moins qu'avant Plus du tout	0	3
3	0	Des idées inquiétantes me passent par la tête La majeure partie du temps Une bonne partie du temps Pas très souvent Un peu	3	0
3	0	Je me sens gai(e) Jamais Rarement Parfois La plupart du temps	3	0
0	3	Je peux rester tranquille et me détendre Sans aucun mal En général Rarement Jamais	0	3

Total A D
15 12

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.
Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A	D		A	D
3	0	Je suis tendu(e) La plupart du temps Une bonne partie du temps De temps en temps, occasionnellement Pas du tout	3	0
0	3	Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant Tout autant, sans aucun doute Pas vraiment autant Un peu seulement Presque plus du tout	0	3
3	0	J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver Très nettement et assez intensément Oui, mais ce n'est pas trop intense Un peu, mais ça ne m'inquiète pas Pas du tout	3	0
0	3	Je ris et vois le bon côté des choses Autant que par le passé Plus autant maintenant Vraiment moins qu'avant Plus du tout	0	3
3	0	Des idées inquiétantes me passent par la tête La majeure partie du temps Une bonne partie du temps Pas très souvent Un peu	3	0
3	0	Je me sens gai(e) Jamais Rarement Parfois La plupart du temps	3	0
0	3	Je peux rester tranquille et me détendre Sans aucun mal En général Rarement Jamais	0	3

Total A D
4 1

ECHELLE BMS-10

19/07/2019

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) ?	7
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	6
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	4
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	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	6
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	6
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	7
Total →		59
SCORE = total / 10 →		5,9

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

14/09/2019

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 ?	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 ?	1
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	1
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" ?	1
Total →		16
SCORE = total / 10 →		1,6

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

7- CONCLUSION

Les séances de relaxations et de stimulation ont aidé Madame SB « à lâcher prise », à relâcher ses tensions.

Les 1eres séances ont été douloureuses physiquement car Madame SB avait du mal à se détendre. Après plusieurs séances, Madame SB perçoit que l'induction vers la relaxation s'est développée.

Ces séances ont été un bon complément avec le travail qu'elle menait avec une hypnotiseuse dans le travail de deuil de sa maman mais aussi à gérer les difficultés qui en ont découlées.

Suite à ce protocole, elle a retrouvé de l'énergie, l'envie de faire les choses ainsi qu'une bonne qualité de sommeil ce qui lui a permis de diminuer au $\frac{3}{4}$ son traitement d'Alprazolam.

Mme SB se sent réellement mieux. Elle a revu son médecin pour faire un bilan et au vu de l'amélioration de son état de santé, il a jugé opportun diminuer son traitement d'antidépresseur de moitié.

Madame SB me dit qu'elle a vraiment pu se recentrer sur elle et retrouver un sentiment de bien-être. Se sentir bien psychiquement et physiquement.

Elle a pris conscience de l'importance d'écouter son corps et de le préserver.

Elle souhaite poursuivre les séances de réflexologie régulièrement afin d'entretenir cette qualité de vie retrouvée.

Je remercie Madame SB de m'avoir permis de réaliser ce cas d'étude.

8- BIBLIOGRAPHIE

Elisabeth Breton, «Réflexologie pour la forme et le bien-être», Ed Vie,

Elisabeth Breton, «Réflexologie plantaire, Stress et troubles fonctionnels », Support de cours-Elisabeth Breton, «Module gestion du stress», Support de cours

Doctissimo