

Nom : LORBAT

Promotion Année : 2019

Prénom : Rébecca

Date : 04 juin 2019

Centre de formation : LSBE Troyes

Etude observationnelle

« L'apport des techniques réflexes de relaxation dans la gestion du stress au travail entraînant des troubles du sommeil et un risque d'exposition au Burn-Out »

Table des matières

1 - INTRODUCTION :	3
1.1. Le stress.....	3
1.2. Les troubles du sommeil.....	3
1.3. Le Burn-Out.....	4
2 - METHODE :	5
2.1. Les échelles utilisées.....	5
2.2. Présentation	5
2.3. Les séances	7
2.4. Conclusion.....	14
3 – Résultats.....	16
3. 1. Résultats sous forme graphique	16
3.2. Récapitulatif des tableaux.....	17
Bibliographie	22

1.1. Le stress

Terme couramment utilisé par une grande majorité de personnes, quel que soit leur âge ou leur classe socio-économique. Si sa définition semble complexe, variant d'un individu à un autre, le stress semble être devenu normal, banalisé, faire partie de nos normes sociétales. J'ai souvent entendu dire « la vie n'est pas un long fleuve tranquille » par des personnes résumant ainsi des situations provoquant du stress.

Alors qu'en est-il du stress ?

L'homme et le stress cohabitent depuis toujours. Il y a très longtemps, l'agent stresseur était d'ordre physique, clairement identifiable. Les mécanismes de survie et de préservation de l'espèce humaine appelaient alors une action immédiate : la fuite ou le combat. Aujourd'hui, par notre besoin d'être toujours plus compétitif, plus performant, l'agent stresseur s'est amplifié. Il est flou, plus complexe, plus subjectif à définir, le plus souvent, d'ordre psychologique (bruit, douleur, décès, problèmes d'argent). Silencieux, il s'installe très tôt dans nos vies et influence notre façon de penser, d'être, et donc notre mode de vie.

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme tant qu'il permet au corps de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Il devient pathogène lorsqu'il perdure et devient chronique, entraînant multiples troubles fonctionnels (anxiété, troubles digestifs, migraines, douleurs musculaires ainsi que les troubles du sommeil) et peut être responsable de pathologies graves comme le diabète ou l'hypertension artérielle mais aussi le Burn-Out.

1.2. Les troubles du sommeil

Une nuit de sommeil dite normale comporte 4 à 6 cycles de 1h30 environ. Chaque cycle est composé de 4 stades (somnolence, sommeil confirmé ou léger, sommeil lent ou profond, sommeil paradoxal).

Lorsque le sommeil est perturbé lors de l'un ou de plusieurs de ces stades, on parle de trouble du sommeil. Les troubles du sommeil sont des perturbations à la fois de la durée et de la qualité du sommeil.

Ils sont de 3 types : l'hypersomnie (excès de sommeil), la parasomnie (comportement anormal pendant le sommeil) et **l'insomnie** (insuffisance de sommeil).

Les causes de l'insomnie sont variées (psychologique, drogue, excès de café, médicament, environnement,...).

Un adulte devrait dormir entre 6 heures et 9 heures par nuit. Le manque de sommeil entraîne fatigue, irritabilité et favorise les troubles immunitaires et la dépression.

1.3. Le Burn-Out

Nom donné au syndrome d'épuisement professionnel, c'est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport qu'à une personne envers son travail. Il touche la population active et fait souvent suite à un stress intense et prolongé sur le lieu de travail.

Le Burn-Out est un syndrome, il se caractérise par un ensemble de symptômes comme les troubles de l'anxiété, l'épuisement physique, l'hypersensibilité, l'absentéisme, la baisse de l'estime de soi mais aussi les insomnies, ou le sentiment d'être incompris.

Les conséquences du Burn-Out sont très lourdes sur le plan de la santé, comme sur le plan de l'estime de soi. La personne se sent généralement diminuée, incompétente, inutile ce qui peut avoir une atteinte au niveau de la sphère familiale et sociale.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) prévoit que le Burn-Out sera la première maladie au monde en 2020.

2.1. Les échelles utilisées

- **L'échelle d'auto-évaluation du stress** : proposée en début et fin de chaque séance. Il permet à la personne d'évaluer à un instant T le niveau de son stress.
- **L'échelle d'Anxiété-Etat (Stai-Etat)** : évalue l'anxiété ressentie en intensité au moment de l'évaluation. Cette échelle est proposée avant et après le soin et permet d'apprécier les modifications de l'état d'anxiété.

J'ai utilisé l'échelle d'Anxiété-Etat lors de la 1^{ère} et de la 6^{ème} séance.

- **L'échelle BMS-10** : Cette échelle permet d'évaluer les risques d'exposition au Burn-Out des personnes stressées au travail.

J'ai utilisé l'échelle BMS-10 lors de la 1^{ère} et de la 6^{ème} séance.

- **L'échelle visuelle analogique (EVA)** : Permet à la personne d'évaluer l'intensité de sa douleur à un instant donné.

Je n'ai utilisé cette échelle que lors de la première séance afin d'avoir une indication de la douleur et de l'impact qu'elle avait dans le quotidien de Me C. Cependant, elle ne m'a pas semblée pertinente pour le suivi des autres séances.

2.2. Présentation

Me C. a 31 ans, est mariée et à un enfant de 3 ans.

Elle est très sportive et pratique le judo depuis sa jeune enfance. Pendant quelques années, elle a été professeur de judo. Elle m'explique qu'elle aime le côté dynamique, compétitif de cette discipline.

Son corps a subi de nombreux chocs traumatiques dus à la pratique de cette discipline. Elle a régulièrement mal à l'épaule droite et son genou gauche a été opéré d'une rupture ligamentaire. Elle ressent aussi des tensions au niveau lombaire. Je lui demande si ses douleurs impactent sa vie quotidienne. Elle me répond qu'il y en a peu car « elle s'adapte ». A ce jour, elle évalue sa douleur sur l'Echelle Visuelle Analogique (EVA) à 3 et se considère peu douloureuse.

Me C. me dit qu'elle ne sait pas rester à ne rien faire. Elle a toujours plein de projets d'ordre personnels ou professionnels qu'elle aime mener jusqu'au bout.

Il y a 6 ans, en plus de son activité de professeur de judo, elle accepte un poste de « faisant fonction » d'éducatrice pour jeunes enfants en difficultés. Les

enfants vivent toute l'année dans un foyer. Elle n'a pas le titre d'éducatrice spécialisée mais assure la même fonction avec un salaire plus bas et moins de possibilité d'évolution. Elle a suivi des cours de psychologie lorsqu'elle était étudiante.

Elle se retrouve confrontée à des histoires de vie de maltraitances et à toutes les répercussions que cela peut entraîner dans la construction psychologique d'un enfant. Ce travail la marque beaucoup et elle n'arrive pas toujours à mettre la barrière professionnelle face à des situations complexes. Elle rentre régulièrement chez elle avec, en tête, les situations vécues de la journée et n'arrive pas à couper avec sa vie personnelle.

Se rajoute à cela, la fatigue liée à ses horaires de travail car elle fait différents postes (matin, soir, journée, week-end) et assure les cours de judo le soir.

A la naissance de son enfant il y a 3 ans, elle décide d'arrêter son activité de professeur de judo afin d'accorder plus de temps à son fils, à sa famille. De son statut d'auto-entrepreneur (où elle pouvait mener ses projets à bout) elle devient salariée, avec une organisation d'équipe, et une hiérarchie à respecter.

Elle continue de pratiquer le judo mais sans assurer l'enseignement de ce sport.

Me C. qui est devenue maman, se retrouve encore plus dans l'incompréhension face aux situations de maltraitance. Pour rester transparente face à son fils et lui accorder toute son attention, elle cogite beaucoup la nuit.

Elle propose différents projets à sa hiérarchie pour améliorer le quotidien des enfants. Ses propositions sont vues par ses supérieurs mais n'aboutissent pas. D'où un sentiment de n'être ni entendue, ni écoutée, ni soutenue, et encore moins reconnue par sa hiérarchie. Elle m'explique qu'elle a besoin d'élaborer des projets, de les mettre en œuvre et ne pas faire que du travail sur le terrain.

Il y a 6 mois, sa collègue (qui est une amie proche de Me C.) a changé de service. Elle ne travaille plus ensemble alors qu'auparavant elles se soutenaient dans leur travail. Si elle trouve que c'est une bonne chose pour son amie, Me C. trouve que son départ est « dur » pour elle.

Depuis quelques temps, lorsque nous discutons ensemble, je la sens « à fleur de peau » dès qu'elle parle de son travail.

De plus, son mari a fini son contrat dans l'entreprise où il travaillait et démarre une activité d'auto-entrepreneur. Même si elle soutient totalement son mari, cette situation de changement lui rajoute du stress.

Je lui demande de me décrire le ressenti actuel de son état.
Elle me dit être stressée et avoir un sommeil de mauvaise qualité.

Je lui présente les bienfaits des techniques réflexes de relaxation. Me C. accepte volontiers les séances proposées.

Elle me donne son consentement pour l'écriture du cas d'étude.

2.3. Les séances

Je me suis assurée à chaque début de séance que Me C. ne présente aucune contre-indication à la pratique des techniques réflexes de relaxation.

Je lui ai recommandée à chaque séance de bien boire après le soin pour aider à l'élimination des toxines.

2 à 3 fois par an, elle reçoit des massages en SPA.

- 1ère séance : Technique réflexe de relaxation plantaire (le 15/02/2019)

La séance se déroule en fin de journée, à mon domicile qui se situe en plein milieu de la campagne, loin des nuisances sonores de la ville. Me C. vient seule, son mari lui a proposé de s'occuper de leur fils, pour lui permettre de prendre un temps pour elle.

J'explique à Me C. le déroulement de la séance. L'objectif est de lui permettre un relâchement musculaire, une détente physique et psychique.

Elle me signale qu'elle a un léger mal de tête depuis ce matin. Sa journée de travail a été difficile. Elle pense surtout à un enfant dont la situation est compliquée. Elle me dit qu'elle n'a pas bien dormi car elle ressasse ses journées de travail.

Je lui demande :

- Une auto-évaluation du niveau de son stress à ce jour. Elle l'évalue à 8/10, me dit ne pas réussir à « laisser son travail ».
- D'évaluer la qualité de ses nuits : Dort environ 5 heures. L'endormissement est difficile (vers minuit-1 heure) avec 3-4 réveils nocturnes. Dort mieux sur le matin. Sommeil peu réparateur.
Me C. estime qu'une nuit réparatrice doit être : endormissement vers 23 heures avec 6/7 heures de sommeil et peu ou pas de réveils nocturnes.
- D'évaluer son anxiété ressentie avant le soin avec le formulaire STAI Forme.

La trouvant très préoccupée par son travail, je lui propose de remplir l'échelle BMS-10 qu'elle accepte volontiers. Son score est de 4,5 sur 10, ce qui représente un degré élevé d'exposition au Burn-Out.

Lorsque je démarre le soin, je constate que ses pieds sont engorgés. Je ressens aussi un tissu tendu, difficile à travailler. Au bout d'environ 20 minutes, le fascia plantaire est plus détendu.

A la fin de la séance, je lui laisse le temps de récupérer.

Elle me dit qu'elle a bien apprécié la séance mais n'a pas réussi à se déconnecter du travail (et surtout de cette journée). Cependant, elle ressent une baisse de son stress car elle **l'évalue à 2**.

Elle remplit le formulaire STAI Forme après le soin. Je lui présente les deux feuilles afin qu'elle constate les variations de son anxiété après la séance.

Elle me dit être contente car elle ne ressent plus de maux de tête.

Nous prenons RDV pour dans 1 mois.

- 2ème séance : Technique réflexe de relaxation plantaire (14/03/2019)

La séance se déroule en fin journée chez Me C. Nous nous installons dans sa chambre. Son mari et son fils sont dans le salon (pièce proche de la chambre).

Me C. m'explique que depuis la dernière séance, elle a eu des hauts et des bas. Le démarrage de la nouvelle activité de son conjoint favorise ces

moments de bas car il s'implique beaucoup et a régulièrement des moments d'incertitude.

Elle trouve qu'elle a peu de temps pour elle car entre son travail, la nouvelle activité de son mari, son fils, les tâches ménagères quotidiennes, elle n'arrive pas à s'accorder du temps. Elle me dit qu'elle avait hâte de faire une séance de relaxation.

Le travail a toujours une emprise importante sur elle mais elle est moins « à fleur de peau ».

Elle me dit qu'elle aime son travail et aimerait pouvoir évoluer. Elle comprend qu'elle s'investit beaucoup et qu'elle s'épuise. Me C. souhaite passer la validation des acquis (VAE) pour devenir éducatrice spécialisée afin de travailler dans un établissement sans internat. Elle ne sait pas si à ce jour elle se sent prête pour se présenter à la V.A.E.

Je lui demande :

- Une auto-évaluation de son stress qu'elle évalue à 3/10. Me C. est en congé depuis 2 jours.
- D'évaluer la qualité de ses nuits : Les quelques jours qui ont suivi la 1^{ère} séance, les nuits ont été courtes (environ 6 heures) mais d'une seule traite avec une légère amélioration de la qualité du sommeil. Puis à nouveau le même schéma qu'au début (endormissements difficiles, réveils nocturnes, nuit de 5-6 heures).

Me C. s'installe sur la table et je débute la séance.

Lorsque je démarre les manœuvres de relaxation par la jambe droite, je ressens son fascia plantaire tendu mais moins qu'à la 1^{ère} séance.

Au fur et à mesure de l'avancée des différentes manœuvres de relaxation, je constate que ses pieds se détendent, son fascia plantaire est plus détendu.

Pendant un moment, la respiration de Me C. est plus calme, plus profonde.

Vers la moitié de la séance, son mari a mis un dessin-animé à la télé et rapidement je constate que Me C. est régulièrement attirée par les stimuli auditifs.

A la fin de la séance, elle prend quelques minutes avant de se lever.

Elle me dit avoir bien apprécié la séance, malgré les interférences auditives. Même si elle ne s'est pas totalement coupée du travail, elle a réussi à s'endormir un peu.

Elle m'explique qu'un moment elle a eu la sensation que « tout » (sans pouvoir me définir le « tout ») remonte et reste bloqué dans sa tête. Elle le met en image : « lorsqu'on appuie sur une compote en tube et le bouchon n'est pas enlevé ». Elle n'arrive pas à me dire si c'était agréable ou désagréable.

Elle auto-évalue son stress à 2/10.

Je lui propose qu'entre les 2 séances, elle prenne du temps pour arriver à identifier les situations de stress qu'elle estime les plus impactantes dans sa vie et qu'elle arrive à définir quel(s) objectif(s) elle peut se donner pour baisser ce stress. Elle accepte de réfléchir à ce que je lui demande.

La séance a duré 50 minutes. D'un commun accord, nous décidons que les prochaines séances se feront chez moi pour éviter au maximum les nuisances sonores.

- 3ème séance : Technique réflexe de relaxation palmaire (15/04/2019)

Me C. est partie en vacances pendant 1 semaine avec son mari et son fils. Elle me dit avoir réussi à se déconnecter du monde du travail pendant cette période. Elle reprend dans quelques jours et ressens le stress qui se réinstalle progressivement.

Elle m'explique qu'actuellement, l'agent stresser le plus impactant dans sa vie est son travail et plus précisément par le fait que son statut de « faisant fonction » l'empêche d'évoluer comme elle le souhaiterait. Elle a commencé à remplir son dossier pour la V.A.E. qu'elle doit rendre en juin et espère pouvoir la passer en fin d'année si son dossier est accepté.

Je lui demande :

- Une auto-évaluation de stress quelle évalue à 4/10
- D'évaluer la qualité de ses nuits : A pu se reposer pendant ses vacances. Nuits d'environ 7h-8h, endormissement plus rapide (vers 23 h), moins de réveils nocturnes (1 ou 2).

Elle me dit qu'elle ressent des tensions musculaires au niveau des épaules, du cou. Je lui propose une séance de relaxation palmaire préconisée pour une telle situation de tensions musculaires, ce qu'elle accepte.

Pendant la séance, je constate que Me C. a rapidement une respiration tranquille, profonde. Les bras sont détendus, les mains souples.

A la fin de la séance, Me C. me dit qu'elle a bien apprécié et s'est endormie un peu. Ses tensions musculaires sont toujours présentes « *peut-être un peu moins* ». Elle préfère tout de même les techniques réflexes de relaxation plantaire, car elle a l'impression d'être plus détendue.

Elle auto-évalue son stress à 2/10.

La séance a duré 40 minutes. Nous prenons rendez-vous pour le mois prochain

- 4ème séance : Technique réflexe de relaxation plantaire (05 mai 2019)

Me C. m'a contacté 1 semaine avant notre RDV pour pouvoir l'avancer. Elle a pris conscience d'une grande colère qui montait en elle et qu'il était nécessaire qu'elle agisse rapidement afin d'apaiser cette colère. Je lui propose un RDV le soir même.

Dès le début de l'entretien, Me C. m'explique qu'elle ressent une grande colère qu'elle n'arrive pas à extérioriser. Ce qu'elle me décrit avec ces mots : « *pour la 1ère fois, j'ai l'impression que mon enveloppe corporelle retient ma colère* ». Dès son retour de vacances, l'ambiance au travail a été tendue ainsi que les relations avec ses supérieurs. Elle me dit que « *...c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase* ».

De plus, elle n'a pas pu prendre de temps pour avancer sur le dossier de la V.A.E. et voit l'échéance de juin qui s'approche.

Même si elle ressent cette colère, elle estime que le travail sur la gestion du stress à travers les techniques réflexes de relaxation l'a aidé à identifier son état, d'en prendre conscience et de réagir rapidement.

Je lui explique que son état actuel correspond peut-être à son palier d'adaptation. Cet état est passager, va s'équilibrer puis rebaisser pour retourner à la normale dans les jours qui vont suivre.

Je lui demande :

- Une auto-évaluation de stress quelle évalue à 9/10
- D'évaluer la qualité de ses nuits : a bien dormi la 1ère semaine suivant la dernière séance. Puis, endormissement vers minuit/1 heure du matin avec 2/3 réveils nocturnes. Nuit d'environ 4/5 heures. Mauvaise qualité de sommeil

Lorsque je démarre la séance, je constate que Me C. a les sourcils froncés (ce qui n'était pas le cas pour les séances d'avant). Elle me parle les 5 premières minutes puis ferment les yeux.

Ses pieds, surtout le gauche, sont engorgés avec un fascia plantaire un peu tendu.

Au bout d'une quinzaine de minutes, le visage de Me C. est plus détendu, les sourcils ne sont plus froncés. Un court moment pendant la séance, sa respiration est plus lente, plus profonde.

A la fin de la séance, elle m'explique avoir ressentie une colère intense pendant le travail sur la jambe droite, suivi d'un moment de flottement et retour d'une colère mais amoindrie.

Elle auto-évalue son stress à 7/10. Même si son stress n'est pas beaucoup redescendu, elle trouve que la séance lui a fait du bien.

La séance a duré 1 heure. Nous prenons rendez-vous pour dans 15 jours.

- 5ème séance : Technique réflexe de relaxation plantaire (18 mai 2019)

Me C. me dit que les jours qui ont suivi la dernière séance, elle s'est sentie plus apaisée. Lors des réunions de travail, elle a pu aborder plus sereinement les problématiques avec ses supérieurs.

Cependant, il y a quelques jours, une situation imprévue, complexe, s'est produite au travail. Me C. n'était pas présente ce jour, mais les conséquences de cette situation la marquent beaucoup et ont fait rejaillir sa colère. Pendant quelques minutes, Me C. pleure. Je lui laisse le temps qu'elle juge nécessaire pour reprendre la séance.

Je lui demande :

- Une auto-évaluation de stress quelle évalue à 7/10
- D'évaluer la qualité de ses nuits : A mieux dormi après la dernière séance (Endormissement vers 23h, 2-3 réveils nocturnes, nuits d'environ 6/7 heures.

Depuis quelques jours : Endormissement vers 1h, 5/6 réveils nocturnes, nuits d'environ 4/5h. Nuits non réparatrices.

Lors du soin, je constate que le corps de Me C. est très tendu, son visage est fermé, les sourcils froncés.

Son fascia plantaire est très tendu. Me C. a eu quelques moments de relâchement mais rapidement, comme si elle prenait conscience de se lâcher-prise, son corps se contracte comme s'il se mettait en défense (ou en protection).

Son visage a exprimé principalement 2 émotions : la colère et la tristesse.

Après le soin, elle me confirme mes impressions. Elle a eu la sensation que son visage était divisé en 2 : le gauche pour la colère, le droit pour la tristesse. Qu'à chaque moment où elle avait l'impression de se laisser aller, sa colère reprenait le dessus.

Elle est tout de même satisfaite de pouvoir mettre des mots sur ses émotions.

Me C. me dit comprendre que son travail est son principal agent stresser et qu'il prend des proportions qu'elle ne supporte plus.

Elle auto-évalue son stress à 5/10.

La séance a duré 1 heure. Nous prenons rendez-vous pour dans 15 jours.

- 6ème séance : Technique réflexe de relaxation plantaire (03 juin 2019)

Lorsque je retrouve Me C. ce jour, je la trouve plus détendue.

Elle me dit : « *Je vais mieux, je suis repartie à fond dans ce en quoi je crois mais avec une limite et une fin* ».

Elle a presque fini de remplir son dossier pour la V.A.E. et pense le déposer d'ici quelques jours.

Après la dernière séance, Me C. a pris conscience que sa colère n'était pas constructive et lui faisait du mal intérieurement. Elle souhaite que cette situation change. Elle estime que les séances de relaxation lui font du bien et l'ont aidé à prendre conscience de son mode de fonctionnement.

Je lui demande :

- Une auto-évaluation de stress quelle évalue à 5/10
- D'évaluer la qualité de ses nuits : Dort mieux. Nuits d'environ 6/7h. Endormissement plus rapide (vers 23 h), moins de réveils nocturnes (1 ou 2).

- De remplir le formulaire de **l'échelle BMS-10**. Son score est à 3.5
- De remplir le formulaire STAI Forme avant et après le soin.

Lors du soin, je constate que le corps de Me C. est détendu. Son fascia plantaire est un peu engorgé, mais est bien plus souple que la dernière séance.

Au bout d'environ 15 minutes, la respiration de Me C. est plus profonde. Elle a quelques soubresauts pendant le soin.

A la fin de la séance, elle me dit avoir apprécié et profité du soin.

Elle auto-évalue son stress à 3/10.

La séance a duré 45 minutes. Nous prenons rendez-vous pour dans 15 jours.

2.4. Conclusion

La technique réflexe de relaxation est un très bon moyen pour permettre de baisser l'axe de vigilance du stress et de trouver un mieux-être.

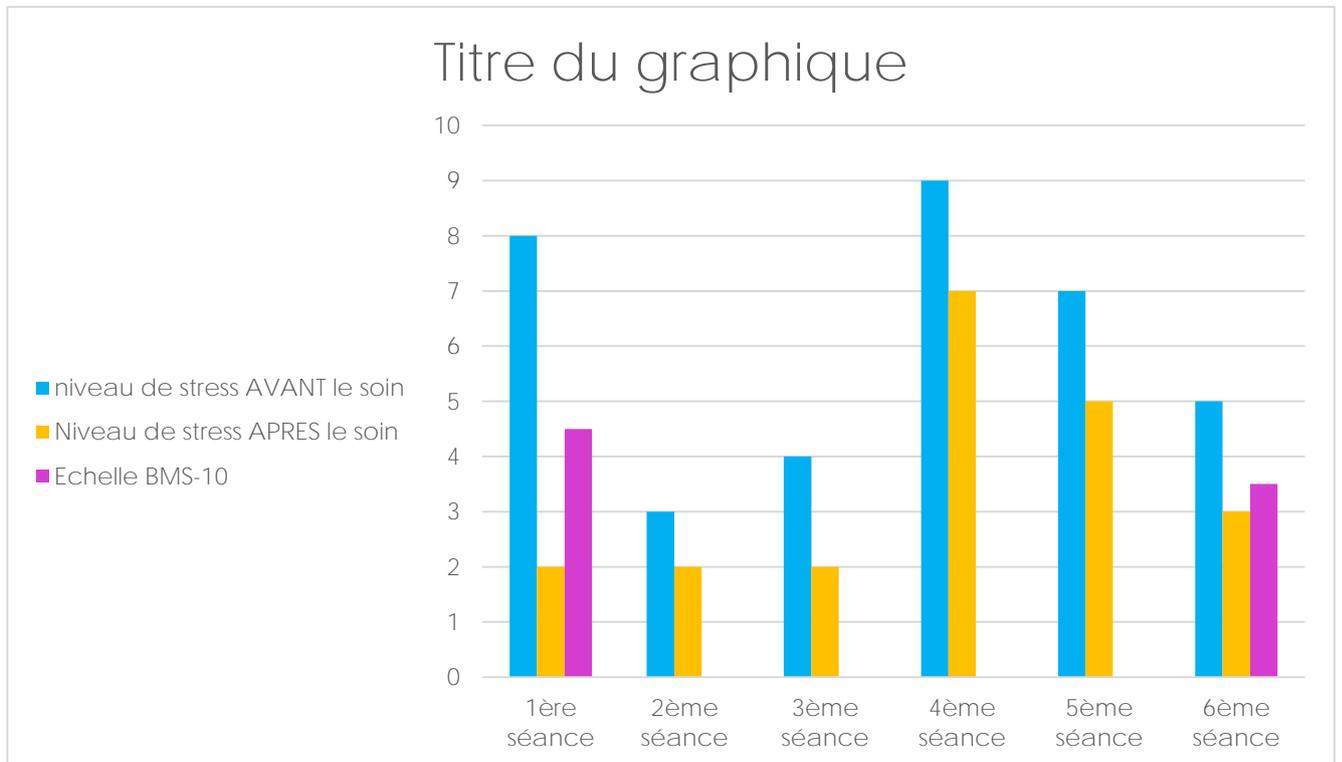
Il est cependant nécessaire, comme dans cette situation, que la personne prenne conscience de son état, de son mode de fonctionnement et souhaite les modifier. Effectivement, Me C. a réussi à identifier son agent stresseur principal : son travail. Elle a pu prendre du recul et se rendre compte que son stress parasitait sa vie. Elle a pu mettre des mots à ses maux, pour ensuite, décider de changer sa façon d'être, de réagir, de vivre.

L'échelle d'auto-évaluation du stress permet de constater que les séances de relaxation réflexe ont permis de baisser **l'axe de vigilance du stress** de Me C. L'augmentation de l'évaluation lors de la 4^{ème} séance peut être considérée comme le **palier d'adaptation** car je constate une baisse progressive de son stress pour la 5^{ème} et 6^{ème} séance.

L'échelle BMS-10 permet de constater qu'entre février et juin 2019, Me C. est passé d'un degré élevé d'exposition au Burn-Out (4.5) à une présence de Burn-Out. Son degré d'exposition au Burn-Out a baissé.

La qualité du sommeil, après chaque séance de relaxation réflexe, Me C. arrive à constater une amélioration de la qualité de son sommeil. En lui demandant d'analyser le déroulement de ses nuits, elle a pu prendre conscience de la différence entre les moments où son stress est élevé et lorsqu'il baisse.

3. 1. Résultats sous forme graphique



3.2. Récapitulatif des tableaux

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) :

LC

Sexe : F / M

Age : 31

L'efficacité des soins
de RELAXATION et/ou
de REFLEXOLOGIE

Niveau du
stress/tension

AVANT soin
De 1 à 10

Résultat du soin
1. Aucun
2. Satisfaisant
3. Très satisfaisant
4. Excellent

Niveau du
stress/tension

APRES soin
De 1 à 10

OBSERVATIONS

<p>1^{ère} séance Date : 15/02/19</p> <p>Protocole effectué : Relaxation plantaire</p>	8	3	2	1 léger mal de tête qui a disparu avec la séance
<p>2^{ème} séance Date : 14/03/19</p> <p>Protocole effectué : Relaxation plantaire</p>	3	3	2	L'œille trop présente
<p>3^{ème} séance Date : 15/04/19</p> <p>Protocole effectué : Relaxation palmaire</p>	4	3	2	Sensation de balancement lors du travail sur la main droite
<p>4^{ème} séance Date : 05/05/19</p> <p>Protocole effectué : Relaxation plantaire</p>	9	2	7	Céphalée intense lors du travail jambe droite, puis moment de flottement et retour de la céphalée (amoindrie)
<p>5^{ème} séance Date : 18/05/19</p> <p>Protocole effectué : Relaxation plantaire</p>	7	3	5	émotions de céphalée et tristesse

FAIRE LE GRAPHIQUE

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.

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 ? Travail | <u>OUI</u> | NON |
| 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 (état au début d'accompagnement) : 5/10

APRES (état actuel, maintenant) : 3/10

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

OUI

NON

15/02/19

10^e séance

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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) ?	3
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	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	7
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" ?	2
Total →		45
SCORE = total / 10 →		4,5

Interprétation des Scores :

Inférieur à 2,4
 Entre 2,5 et 3,4
 Entre 3,5 et 4,4
 Entre 4,5 et 5,4
 Supérieur à 5,5

03/06/19

6^e séance

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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 ?	4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	3
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	2
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) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	2
Total →		35
SCORE = total / 10 →		3,5

Très faible degré de Burnout
 Faible degré de Burnout
 Présence de Burnout
 Degré élevé d'exposition au Burnout
 Degré très élevé d'exposition au Burnout

15/02/19 1ère séance

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales CL					
Sexe F	Age 31	Non	Plutot non	Plutot 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), dérouté(e)				X	
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

15/02/19 1ère séance

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales CL					
Sexe F	Age 31	Non	Plutot non	Plutot 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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

03/06/13 6^{ème} séance

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales CL					
Sexe F	Age 31	Non	Plutot non	Plutot 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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

03/06/13 6^{ème} séance

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales CL					
Sexe F	Age 31	Non	Plutot non	Plutot 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		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), dérouté(e)			X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).					X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.				X	

Bibliographie :

- BRETON Elisabeth, REFLEXOLOGIE POUR LA FORME ET LE BIEN-ETRE, Editions Vie, 2014
- BRETON Elisabeth, REFLEXOLOGIE, UN VRAI REMEDE AU STRESS, Editions Vie, 2015
- LOBBE Amélia, VAINCRE LA DEPRESSION ET LE BURN OUT, Leduc.s Editions, Paris, 2016
- Fascicules de cours de la formation aux techniques reflexes de relaxation, Groupe LSBE Troyes – Ecole Elisabeth BRETON

Sitographie :

- <http://www.cenas.ch/le-sommeil/troubles-du-sommeil/> [consulté en ligne le 15 mars 2019]
- <http://www.sommeil-vigilance.fr/les-troubles-du-sommeil/> [consulté en ligne le 21 mars 2019]
- https://www.burnout-info.ch/fr/burnout_c_est_quoi.htm [consulté en ligne le 21 mars 2019]