

Nom: FERRE

Promotion Année : 2019

Prénom : Florence

Date : 12 Août 2019

Centre de formation: Versailles Elisabeth Breton

Etude Observationnelle

**« Les bienfaits des techniques réflexes de
relaxation plantaire sur une personne
exposée au stress et au Burnout »**

Sommaire

I. Introduction

- Présentation du sujet

II. Quelques mots sur le stress et l'exposition au Burnout

III. Séances

- * Séance 1 le 18/02/2019
- * Séance 2 le 05/03/2019
- * Séance 3 le 17 / 05 / 2019
- * Séance 4 le 08/07/2019
- * Séance 5 le 18/07/2019

IV. Interprétation des différentes échelles utilisées

- * Tableau de satisfaction
- * Questionnaire de satisfaction
- * Echelle BMIO
- * Echelle EVA
- * Fiche STAI
- * Synthèse

V. Conclusion

VI. Bibliographie

I. Introduction

Mme T. est mariée, âgée de 40 ans, maman de deux jeunes filles de 15 et 12 ans. Elle occupe un emploi d'assistante maternelle agréée à domicile, elle possède un agrément pour trois enfants. Elle prend en charge un petit garçon de 6 ans, une fille de 3 ans et un bébé de 18 mois à raison de 8 heures pas jours du lundi au vendredi midi.

Son emploi consiste à prendre en charge les enfants dans leurs gestes du quotidien, cela comprend également la surveillance de l'alimentation, les soins hygiéniques et de propretés, veiller à leur sécurité.

Elle a un rôle actif dans leur éveil, avec des activités intérieures et extérieures, et d'établir une relation de confiance avec les parents pour faciliter les échanges.

Depuis un peu plus de trois ans, elle ressent un poids sur ses épaules, une lassitude avec un manque d'engagement, elle a l'impression d'effectuer ce travail de façon robotisée et les échanges avec les parents deviennent de plus en plus difficiles. Même si le travail à la maison réunissait tous les avantages, au fil du temps, il est remplacé par un ensemble de points négatifs qui lui provoque un état de tension important.

Elle souhaiterait changer de voie et son rêve serait d'ouvrir un Food-truck mais, la peur de se lancer et d'échouer la tétanise et n'ose pas en parler à sa famille. Elle craint de perturber l'équilibre familial construit autour de son emploi à domicile, depuis 13 ans.

Son médecin traitant lui a conseillé de faire des séances de kiné et d'essayer les massages à visée relaxante.

Pour cet accompagnement j'ai utilisé les échelles suivantes :

- BM 10 échelle permettant d'évaluer le degré d'exposition au hum-out
- Echelle EVA sous forme de réglette utilisée pour évaluer la douleur que j'ai utilisée avant après chaque séance pour évaluer le stress de Mme T.
- Auto-évaluation avant et après le soin qui permet d'évaluer le stress et la tension du sujet.

II. Quelques mots sur le stress et l'exposition au Burnout

Que peut-on dire sur le stress d'après le physicien et endocrinologue HANS SEYLE les sujets exposés au stress développent un syndrome général d'adaptation au niveau biologique.

Il définit le stress en trois phases :

- * La phase d'alarme : celle-ci répond au stress par le combat ou la fuite
- * La phase de résistance : quand le stress se répète le corps cherche la meilleure façon de s'adapter, cela se chronicise et font apparaître plusieurs symptômes, le corps somatise.
- * La phase d'épuisement : le sujet ne trouve plus de ressources suffisantes pour affronter le stress ainsi le corps réagit par des symptômes qui deviennent des syndromes et des maladies.

Nous ne pouvons que constater qu'à long terme le stress est nuisible pour le corps et l'esprit qui ne parviennent plus à maintenir une bonne homéostasie dans son ensemble.

Le Bumout, quand à lui, est un phénomène pris au sérieux dans les années 80 par Mme MASLACH.

Il est désormais reconnu par la médecine du travail comme une maladie professionnelle.

On observe trois dimensions :

- * Epuisement professionnel et émotionnel
- * Dépersonnalisation
- * Accomplissement personnel

Il se caractérise par un mal être profond qui induit des incidents psychologiques et physiques, nombreux et variés. On remarque que le stress en est l'origine première avec une exposition récurrente et quotidienne.

Une autre notion de Burnout parental fait son apparition, ces dernières années, qui concerne souvent des familles monoparentales ou avec des parents qui ont des métiers avec des amplitudes horaires importantes.

Ces familles ne parviennent plus à écouter jouer ou même effectuer les gestes du quotidien avec leurs enfants, mener leur vie professionnelle et parentale est impossible pour eux et on peut observer un repli et une désocialisation de ces jeunes parents.

Des associations ont été créées avec des équipes pluridisciplinaires comprenant des assistants sociaux, éducateurs, psychologues proposant des groupes de parole et un accompagnement pour les familles en détresse, cela permet également de pouvoir échanger avec d'autres parents des les mêmes situations.

Face à ces maux, les techniques de relaxation réflexes peuvent apporter un mieux être pour ces sujets.

Ces techniques permettent également de rééquilibrer leur potentiel vital fonctionnel en agissant sur la détente cérébrale et musculaire.

III. Les séances

* Pour l'ensemble des séances je propose à Marie un protocole de techniques réflexe de relaxation plantaire.

1^{ère} séance : 18/02/2019

Avant la séance

Auto-évaluation: 6/10

Echelle EVA

BM 10: 5.8 (échelle qui évalue le degré d'exposition au Bumout).

Mme T. vient à mon domicile pour la 1^{ère} séance très tendue et stressée.

Après le bilan réflexologique ne montrant aucune contre indication.

Je lui propose de remplir la fiche STAI qui permet d'évaluer et de mesurer son état d'anxiété à l'instant T, ce qui l'angoisse montrant un léger tremblement.

Je l'installe confortablement sur la table de massage et observe qu'elle ne sait pas comment mettre ses mains et croise ses pieds, je lui explique succinctement comment va se dérouler le soin.

Elle me demande une musique douce mais de faible volume.

Après la 1^{ère} manœuvre de relaxation, ses pieds s'écartent et petit à petit en avançant dans le soin, je sens les tensions disparaître.

Après séance :

Auto-évaluation : 3/10

Son ressenti est perçu comme un état de détente de poids en moins et se sentant plus légère.

2^{ème} séance : 05/03/2019

Avant la séance

Auto-évaluation : 5/10

Echelle EVA

Pas de problème indiqué depuis la 1^{ère} séance.

Mme T. vient à mon domicile plus détendue et enjouée car elle me dit qu'elle sait que le massage va l'aider à se relaxer.

Elle s'installe rapidement ne souhaitant plus de musique d'ambiance et je commence le soin où effectivement le lâcher prise est plus significatif.

Après séance :

Auto-évaluation : 3/10

Echelle EVA

Elle est ravie de son soin et prend le rdv pour la prochaine séance.

3^{ème} séance : 17/05/2019 rendez-vous décalé du mois d'avril suite aux difficultés de planning rencontrées par les parents.

Avant la séance

Auto-évaluation : 7/10

Echelle EVA

La 3^{ème} séance se déroule au domicile de Mme T. car un des enfants qu'elle a en garde n'a pas pu être récupéré par ses parents à l'heure habituelle pour autant Mme T. ne souhaite pas reporter la séance car elle se sent très tendue. Pendant que j'installe la table de massage, elle m'indique que les relations avec les parents sont difficiles avec des désaccords sur les horaires fixées par le contrat initial et le règlement des heures faites en plus.

La séance se déroule dans une atmosphère pesante qui se ressent sur les premières manœuvres du protocole de relaxation reflexe.

Après séance:

Auto-évaluation : 5/10

Echelle EVA

Elle m'explique qu'elle a du mal à se détendre et qu'elle a perçu un mieux être uniquement sur les 10 dernières minutes du soin.

Elle me dit qu'elle préfère me rappeler pour prendre le prochain rendez-vous, qu'elle souhaiterait en dehors de son domicile, je lui indique que je reste à sa disposition.

4^{ème} séance : 08/07/2019

Avant la séance

Auto-évaluation : 5/10

Echelle EVA

Mme T. vient à mon domicile souriante, me semblant tendue mais beaucoup moins qu'au mois de mai, elle m'indique qu'elle a pris une grande décision pour son avenir professionnel elle ne m'indique aucune contre-indication.

Je l'installe et la séance se déroule très bien avec une détente franche et rapide.

Après séance :

Auto-évaluation : 2/10

Echelle EVA

Elle me dit apprécier de plus en plus les soins, qu'elle remarque que son attitude envers les parents est moins agressive et sent ce poids disparaître au fur et à mesure des mois et des soins, nous reprenons rendez-vous le 18/07/2019 avant ses vacances.

5^{ème} séance : 18/07/2019

Avant la séance

Auto-évaluation : 5/ 10

Echelle EVA

Le rendez-vous se déroule à mon domicile pas de contre-indication.

Mme T. s'installe rapidement et me dis avoir hâte que je commence le soin. Elle réalise que je prends du temps pour elle et son bien-être est important, elle se sent libérée depuis qu'elle a informé les parents de la cessation de son activité d'assistante maternelle.

Mme T. s'endort durant le soin et mettra 15 minutes à se réveiller après le soin.

Après séance :

Auto-évaluation : 2/ 10

Echelle EVA

BM 10: 4

IV. Interprétation des différentes échelles utilisées

Echelle BMS-10- version Docteur Alain JACQUET

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle BMS-10)

Au début du protocole

En pensant à votre travail, globalement			
Pour toutes 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) ?		6
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression?		7
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade?		4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec?		7
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil		4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissée?		4
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

Interprétation des scores

- ♦ Inférieur à 2,4 : très faible de gré de Bumout
- ♦ Entre 2,5 et 3,4 : faible de degré de Bumout
- ♦ Entre 3,5 et 4,4 : présence de Bumout
- ♦ Entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au Bumout
- ♦ Supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Bumout

* Conclusion de l'échelle : Mme T. présente un degré très élevé d'exposition au Bumout professionnel.

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle BMS-10)

A la fin du protocole

En pensant à votre travail, globalement			
Pour toutes 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?		6
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?		4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil		3
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissée?		4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e)?		5
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit"?		4
		Total-	40
		SCORE= total/ 10	4,0

Interprétation des scores

- ♦ Inférieur à 2,4 : très faible de gré de Bumout
- ♦ Entre 2,5 et 3,4 : faible de degré de Bumout
- ♦ Entre 3,5 et 4,4 : **absence de Bumout**
- ♦ Entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au Bumout
- ♦ Supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Bumout

*Conclusion de l'échelle: Mme T. après la 5^{ème} séance, on observe une présence de Bumout.
Echelle présentée à la 5^{ème} séance.

Tableau d'auto-évaluation
Nom/prénom (initiales) : TM
Sexe: @ / M
Age: 40 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/ tension	Résultat du soin	Niveau du stress / tension	OBSERVATIONS
	<u>AVANT SOIN</u> De 1 à 10	1.Aucun 2.Satisfaisant 3.Très satisfaisant 4. excellent	<u>APRES SOIN</u> De 1 à 10	
1ère séance Date : 18/02/2019 <u>Protocole effectué:</u> Technique réflexe de relaxation plantaire	6	3	3	A du mal à s'installer confortablement mais parvient à se détendre rapidement
2ème séance Date : 05/03/2019 <u>Protocole effectué:</u> Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	3	Se détend plus rapidement beaucoup
3ème séance Date : 17/05/2019 <u>Protocole effectué:</u> Technique réflexe de relaxation plantaire	7	2	5	A eu du mal à se détendre du fait de la situation stressante aujourd'hui
4ème séance Date : 08/07/2019 <u>Protocole effectué:</u> Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	2	Détente rapide du début à la fin du soin
5ème séance Date : 18/07/2019 <u>Protocole effectué:</u> Technique réflexe de relaxation plantaire	5	3	2	Pieds souples, relâchée, s'endort

QUESTIONNAIRE:

Entourez la réponse :

- | | | |
|---|----------------|-------|
| 1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ? | NON | NON |
| 2. Avez-vous constaté des changements depuis la 1 ^{ère} séance et la dernière séance ? | ..0-Br | NON |
| 3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ? | <u>DB/</u> | NON |
| 4. est-ce-que vos pensées ont évolué? | <u>.OOr</u> | NON |
| 5. Y-a-t'il une amélioration générale de votre état physique? | <u>.OOr</u> | NON |
| 6. Etes-vous plus positif? | OUI | NON |
| 7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ? | OUI | -NeN' |
| 8. Sentez-vous moins stressé ? | <u>OOr</u> | NON |
| 9. Avez-vous plus confiance en vous ? | <u>.OOr</u> | NON |

Nous remarquons dans ce questionnaire une majorité de « OUI ».

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement): 8

APRES (l'état actuel, maintenant): 4

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

~~OUI~~

NON

Avant

STAI Forme Y - A ETAT

Initiales TM					
Sexe F	Age40	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme		X			
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				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€, 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 déconnecté(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	

Après

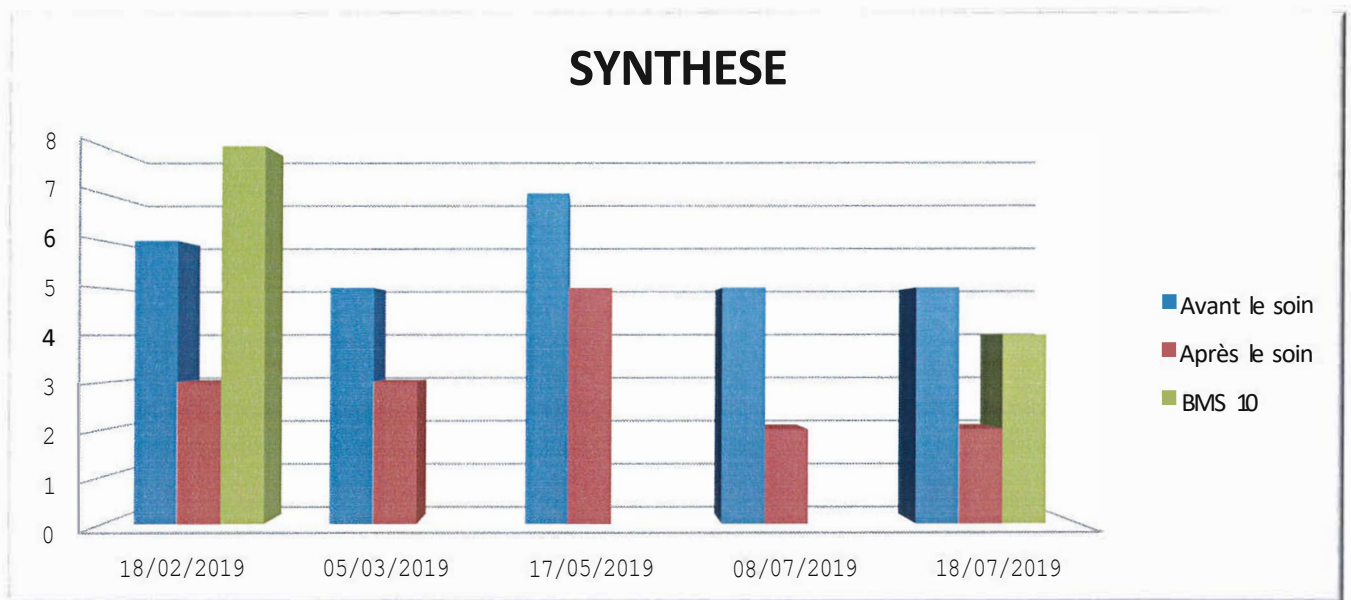
STAI Forme Y - A ETAT

Initiales TM					
Sexe F	Age40	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme					X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté					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€, 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 déconnecté(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	

Comparaison des 2 fiches STAI:

On peut voir, ci-dessus, avec les fiches STAI donné à Mme T. à la 1^{ère} séance que les réponses sont plus marquées par l'intensité du stress et l'inconnu de l'accompagnement que je lui propose.

J'ai utilisé pour les 4 autres séances avant et après le soin l'échelle EVA, afin de mesurer son état de stress avant et après le soin.



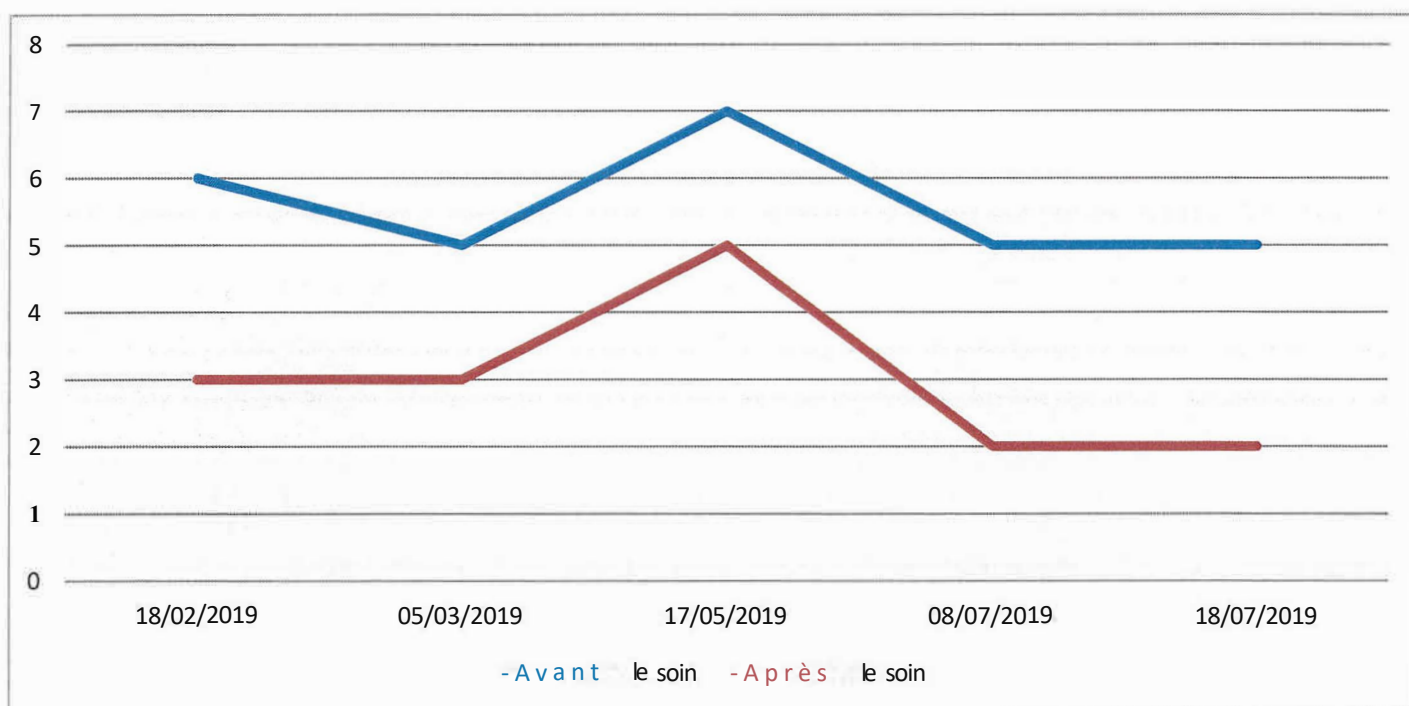
* Ce graphique nous permet d'observer l'évaluation au fil des séances de Marie. On peut constater entre la 1^{re} et la 5^{ème} séance que l'exposition au Bumout baisse malgré la tension plus significative sur la séance 3, dans l'ensemble, lui on permet de se détendre et de ce fait diminue son état de stress.

Tableau échelle EVA



Sujet Mme TM âgée de 40 ans

	Date	Niveau de stress avant soin	Niveau de stress après soin
1^{ère} séance	18/02/2019	6	3
2^{ème} séance	15/03/2019	5	3
3^{ème} séance	17/05/2019	7	5
4^{ème} séance	08/07/2019	5	2
5^{ème} séance	18/07/2019	5	2



V. Conclusion

Mme T. se sent moins tendue, ce qui lui a permis de prendre la décision de démissionner de son emploi d'assistante maternelle pour se lancer en fin d'année et ouvrir son Food truck.

L'ensemble des séances lui ont été d'un grand soutien et lui ont également permis de se documenter en lisant le livre de Elisabeth BRETON « Réflexologie un vrai remède au stress ».

Elle a pu verbaliser ses envies de vie future à son mari et ses enfants qui la soutiennent à 200%.

Je tenais à remercier Mme T. qui m'a permis de l'accompagner et de m'avoir donné son accord pour élaborer et rédiger ce cas d'étude.

VI. Bibliographie et références

- * « Réflexologie un vrai remède au stress» écrit par Elisabeth BRETON
- * Cours et supports assurés par **Centre de formation Elisabeth Breton**
- * Support sur le stress Dr VALERO