

Christine VAZ

Novembre 2019

CENTRE DE FORMATION : Les Sens de Bien-Etre à Troyes

FORMATRICE : Elisabeth BRETON

ETUDE OBSERVATIONNELLE - REFLEXOLOGIE

L'APPORT DES TECHNIQUES REFLEXES
DE STIMULATION PLANTAIRE
DANS LA GESTION DU STRESS

SOMMAIRE

I – INTRODUCTION :

Présentation du sujet	3
-----------------------------	---

II – DEFINITIONS :

➤ Stress	4 - 6
➤ Anxiété	6
➤ Burnout	7
➤ Réflexologie	7 - 8

III – SEANCES :

➤ Cadre	9
➤ Outils utilisés	10
➤ 1 ^{ère} séance	10 - 11
➤ 2 ^{ème} séance	12
➤ 3 ^{ème} séance	12 - 13
➤ 4 ^{ème} séance	13
➤ 5 ^{ème} séance	14

IV – RESULTATS :

➤ Tableau de satisfaction	15
➤ Questionnaire	16
➤ Echelle STAY FORME Y	17
➤ Echelle BMS – 10	18
➤ Graphiques	19

V – CONCLUSION	20
-----------------------------	----

BIBLIOGRAPHIE	20
----------------------------	----

I – INTRODUCTION

PRESENTATION DU SUJET

Madame SI, divorcée depuis 2017, est âgée de 44 ans et vit seule avec ses 2 filles de 14 ans et 10 ans, en garde alternée.

De mars 2007 à août 2019, elle occupait un poste d'agent administratif territorial au sein d'une Mairie, dans le service de la Direction de l'Aménagement et du Développement Territorial. Les tensions dans ce service étaient devenues très palpables et Madame SI ne parvenait plus à travailler sereinement. Cela engendrait un niveau de stress très élevé.

Après plusieurs échanges avec sa hiérarchie, Madame SI a obtenu une mutation interne et occupe, depuis septembre dernier, un poste de secrétaire dans le service politique de la ville. L'ambiance de travail est plus sereine au sein de son équipe. En intégrant ce nouveau poste, elle peut suivre des formations professionnelles afin d'acquérir de nouvelles compétences. La première formation suivie lui apporte une certaine aisance au niveau informatique. Cela la met plus en confiance. Pourtant, Madame SI me parle régulièrement de son travail en précisant qu'elle « se met la pression toute seule » et est consciente du stress engendré. Elle a toujours peur de ne pas « être à la hauteur ». De plus, elle craint quotidiennement de ne pas réussir à terminer les tâches administratives à effectuer dans la journée. Elle veut toujours mieux faire et est rarement satisfaite de son travail. Elle se met quotidiennement une certaine pression même si sa responsable lui indique qu'elle pourra terminer le lendemain.

Après 2 mois de travail dans ce nouveau service, Madame SI réalise que le stress reste pesant dans son quotidien.

II – DEFINITIONS

STRESS

Le mot stress est d'origine anglaise «distress» et signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et / ou psychiques, les stresseurs. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tension, de pression, de surmenage. Aujourd'hui le stress est considéré comme la « *maladie du siècle* ».

Le terme de stress désigne à la fois l'agent responsable, la réaction à cet agent et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit. Il y a stress chaque fois qu'un individu est sollicité par son environnement et doit s'adapter. Cette sollicitation peut être bonne ou mauvaise.

Le cerveau ne fera pas la différence entre un danger « physique » et un stress « psychologique » : il fabriquera les mêmes substances en vue de nous adapter. Nos organes des sens captent les « stresseurs » éventuellement présents et transmettent les informations au cerveau. Celui-ci analyse ces données puis stimule l'hypothalamus, une petite glande située au milieu du cerveau, qui est à la fois le centre de nos émotions et le pilote de nos hormones.

Cet aspect physiologique permet de comprendre le lien étroit entre émotions et stress. L'hypothalamus, à travers le système nerveux central et périphérique (moelle épinière, nerfs sympathiques) va commander aux glandes surrénales de libérer dans le sang des catécholamines, jouant le rôle de neurotransmetteurs. La plus importante de ces substances chimiques est l'adrénaline, molécule sécrétée en cas de stress, qui va augmenter la respiration, le rythme cardiaque, la pression artérielle, contracter les muscles, permettre aux pupilles de se dilater, etc. C'est la réponse d'urgence de notre corps face à un danger.

Pour mieux comprendre le phénomène du stress, il est nécessaire de cerner ses trois phases :

Première phase : l'alarme

En situation d'urgence, notre programme de survie s'active afin de mobiliser nos forces et défenses. Pour ce faire, le rythme cardiaque, le tonus musculaire et le taux du sucre sanguin augmentent. Ce stress peut être qualifié de « positif » car il répond aux besoins vitaux de survie. Cette phase d'alarme ne dure pas plus de vingt-quatre heures car le corps s'y épuiserait. Une fois le danger écarté, l'organisme puise dans ses réserves d'énergie et libère d'autres hormones (endorphine, dopamine et sérotonine) pour un retour au calme. Le retour à l'équilibre se fait grâce au système nerveux parasympathique.

Deuxième phase : la résistance

Pour pouvoir s'adapter à un agent stressant durable, notre corps va mobiliser des moyens de résistance. Cette étape se traduit par une surconsommation de micronutriments et d'énergie ainsi que la production d'une grande quantité de déchets métaboliques comme les radicaux libres. C'est le syndrome général d'adaptation.

C'est dans cette phase que différents maux psychosomatiques peuvent apparaître : maux de tête, migraines, fatigue, tension nerveuse, anxiété, brûlures d'estomac, maux de ventre, crampes, palpitation, oppression, prise de poids ou perte d'appétit, hypertension, baisse d'immunité, sciatique, lombalgie, cervicalgie et tant d'autres dérèglements intérieurs. Ces maux se manifestent pour permettre « une adaptation de survie » de notre corps sur le plan physique, psychique et physiologique face aux phénomènes du stress quotidien.

Dans cette phase, le stress s'installe, devient chronique et le système nerveux parasympathique, celui qui permet la récupération et la régénération, ne joue plus son rôle, il est freiné voire inhibé.

Troisième phase : l'épuisement

Si la situation ne redevient pas normale, nous continuons à lutter et il arrive un moment où nos réserves vitales sont épuisées. La dopamine et la sérotonine sont au plus bas, le système immunitaire s'écroule et laisse la place aux pathologies lourdes (infarctus, hypertension artérielle, dépression grave, anxiété chronique, burnout...).

L'homéostasie est une composante qui vise à maintenir la cohérence d'un milieu organisé, dans le but d'utiliser au mieux ses capacités afin de s'adapter puis de se transformer à la recherche d'un état d'équilibre. Cela signifie que l'organisme ajuste en permanence ses équilibres physiologiques afin de s'adapter aux changements corporels et émotionnels issus des perturbations environnementales.

Dans le cadre du stress, l'homéostasie désigne plus spécifiquement l'équilibre physicochimique du corps qui doit rester constant (glycémie, température...).

ANXIETE

L'anxiété est un état psychologique et physiologique caractérisé par des composants somatiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux.

En l'absence ou en présence de stress psychologique, l'anxiété peut créer des sentiments envahissants de peur, d'inquiétude et de crainte. L'anxiété est considérée comme une réaction « normale » dans une situation stressante. Lorsque l'anxiété devient excessive, elle peut être classifiée sous la dénomination de «trouble de l'anxiété». L'intensité et le fonctionnement du sujet renseignent le praticien pour déterminer s'il s'agit d'une réaction naturelle ou pathologique.

BURNOUT

Le terme burnout provient du verbe anglais « to burnout » : se consumer. Il peut se définir comme une situation de mal être physique et mental lié au quotidien professionnel. La traduction française est "syndrome d'épuisement professionnel".

Le stress en est toujours à l'origine. Le burnout trouve ses racines en réponse à une quantité de facteurs stressants s'inscrivant dans la durée. Il serait une conséquence de réactions de stress quotidien ayant usé l'individu.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé «Le burnout, ou épuisement professionnel, est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré». Elle prédit qu'en 2020, le burnout sera la première maladie au monde suivie des maladies cardio-vasculaires. Le terme de burnout ou d'épuisement professionnel désigne spécifiquement des phénomènes relatifs au contexte professionnel et ne doit pas être utilisé pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie.

REFLEXOLOGIE

La réflexologie repose sur le postulat que chaque organe ou partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou point précis et projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.

La réflexologie est étroitement liée aux réflexes. Le toucher réflexe (pression cadencée, répétitive, rythmée) est un stimulus (signal physique ou chimique auquel un de nos organes des sens est sensible). Un réflexe est une réponse rapide à un stimulus.

La réflexologie semble en outre promouvoir la production d'endorphines, substance naturelle combattant la douleur, par le cerveau. En stimulant nos cinq millions de récepteurs, c'est directement la production d'endorphines et de dopamines qui est boostée, ce qui provoque un bien-être intense. La réflexologie a des effets calmants et relaxants, et par conséquent, elle diminue des tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire.

La réflexologie est utilisée notamment pour :

- Relaxer, les stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques,
- Réguler le système nerveux et hormonal, détendre l'axe du stress et le système psyché,
- Déceler, localiser et éliminer les dépôts formés par des cristaux d'acide urique ou autre toxine et de les déverser dans le sang et la lymphe,
- Activer les circulations sanguine et lymphatique,
- Mobiliser les déchets, évacuer les toxines, réguler les acidités du corps,
- Renforcer le système immunitaire,
- Prévenir, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'homéostasie interne du métabolisme.

Les objectifs de la réflexologie sont de :

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Revitaliser➤ Réinitialiser➤ Rétablir | } | l'équilibre des organes ou fonctions viscérales de l'organisme |
|--|---|--|

III – SEANCES

CADRE

Après avoir bénéficié de 5 séances de techniques réflexes de relaxation (plantaire, palmaire et crânio-faciale) Madame SI accepte avec plaisir de poursuivre avec des séances de réflexologie. La dernière séance de techniques réflexes de relaxation a eu lieu le 18/07.

Les séances se passent chez Madame SI, les mardis, toutes les 2 semaines, en fin de journée. Elles se déroulent dans une pièce avec une lumière tamisée. Il n'existe aucun stimulus extérieur : sonnerie téléphone coupée, pas de musique de fond, pas de pierre minérale, pas d'huile essentielle. Lorsque ses filles sont présentes, elles font en sorte de ne faire aucun bruit.

Madame SI ne présente aucune contre-indication.

En début de chaque séance, j'effectue un bilan réflexologique afin de m'assurer que ce soit toujours le cas.

Après chaque séance, je recommande à Madame SI de s'hydrater afin de faciliter l'évacuation des toxines libérées par le massage réflexe.

Malgré sa mutation interne, Madame SI me parle régulièrement de son travail et du stress ressenti quotidiennement.

Durant les séances de techniques réflexes de relaxation, je lui avais notamment proposé l'Echelle BMS 10 qui permet d'évaluer le risque d'exposition au burnout. A la fin de la dernière séance, elle était à 4,4 soit une présence de burnout.

Je commence les séances par le protocole de relaxation plantaire, les 2 premières manœuvres, avant de poursuivre avec le protocole de stimulation, en suivant l'ordre des zones réflexes. Au vue des échanges avec Madame SI, je lui propose des techniques réflexes de stimulation plantaire en appliquant le protocole de tension nerveuse et surmenage, dans un premier temps.

OUTILS UTILISES

Pour ce suivi, en début et fin de chaque séance, je propose à Madame SI de remplir un tableau de satisfaction. Celui-ci est une auto-évaluation du stress ressenti compris entre 1 - pas de stress - et 10 - stress maximum.

Je lui propose également deux échelles au début de la 1^{ère} séance et à la fin de la 5^{ème} séance :

- Echelle STAY FORME Y : permet de quantifier l'anxiété,
- Echelle BMS 10 : permet d'évaluer le risque d'exposition au burnout.

SEANCE 1 : 1er octobre 2019

Technique utilisée : Réflexologie Plantaire, protocole de tension nerveuse et surmenage

Madame SI a eu une journée de travail difficile avec beaucoup de stress ressenti. Elle s'en veut de ne pas avoir pu terminer les tâches qu'elle avait prévu de faire. En soirée, elle a encore du mal à « fermer la porte du travail ».

En commençant le soin par des techniques réflexes de relaxation plantaire, je constate que ses pieds sont assez engorgés. J'insiste suffisamment sur les 2 premières manœuvres de techniques réflexes de relaxation. Ceci est fondamental afin de désengorger son fascia plantaire et l'induire dans la détente. Je m'attarde sur ces 2 manœuvres jusqu'à ce que ses pieds deviennent souples. 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.

Je peux ainsi enchaîner avec le protocole de stimulation de tension nerveuse et surmenage en suivant l'ordre des zones réflexes.

Il existe différentes techniques de stimulation :

- Techniques réflexes périostées :
Pour drainer, relaxer et stimuler les structures osseuses, articulaires, ligamentaires, tendineuses et les références des zones réflexes en rapport au système neuro-musculo-squelettique
- Techniques réflexes conjonctives :
Pour drainer, relaxer et stimuler les structures tissulaires, musculaires et les références des zones réflexes en rapport aux tissus conjonctifs des viscères du thorax, de l'abdomen et le diaphragme.
- Techniques réflexes dermalgies-viscéraux-cutanées :
Pour drainer, relaxer et stimuler les points réflexes en rapport aux plexus (crânien, cardiaque, solaire, pelvien), thyroïde, diaphragme et zones réflexes en rapport aux viscères (cœur, poumons, foie, rate, estomac, colon et la trajectoire glandes surrénales, reins, uretère et vessie)

Cette première séance dura plus d'1h15mn. En fin de séance, Madame SI me précise qu'elle est bien détendue. Elle s'étire lentement et tarde à se relever en profitant de ce moment de détente.

Auto-évaluation en début de séance : 7

Auto-évaluation en fin de séance : 4

Echelle STAI FORME Y : 48 – *degré moyen d'anxiété*

Echelle BMS 10 : 4,0 – *présence de burnout*

SEANCE 2 : 15 octobre 2019

Technique utilisée : Réflexologie Plantaire, protocole de tension nerveuse et surmenage

Madame SI est plus détendue que lors de la première séance. De plus, ses filles sont absentes cette semaine, ce qui lui permet d'avoir « une soirée pour elle ». Elle relâche doucement les tensions durant les 2 premières manœuvres de techniques réflexes de relaxation. Ses pieds restent engorgés. J'insiste sur ces 2 manœuvres jusqu'à sentir ses pieds souples. J'effectue ensuite le protocole de stimulation de tension nerveuse et surmenage en suivant l'ordre des zones réflexes.

En fin de séance, Madame SI me confie « je suis bien maintenant, je me sens vraiment détendue, j'irai presque me coucher ». Madame SI a estimé son niveau de stress à « 1 ». Généralement, elle a du mal à lâcher prise et c'est la 1^{ère} séance où elle atteint une profonde détente.

Auto-évaluation en début de séance : 5

Auto-évaluation en fin de séance : 1

SEANCE 3 : 29 octobre 2019

Technique utilisée : Réflexologie Plantaire, protocole de tension nerveuse et surmenage

Madame SI me parle de sa journée mais uniquement concernant les conditions de travail car elle a eu très froid aux pieds. Cette fois ci, elle ne me parle pas de pression due au travail. L'importance de cette sensation de froid semble la marquée encore en soirée. Lors des premières manœuvres, elle semble gênée : elle ressent ses pieds endoloris. J'adapte donc mon touché réflexe afin qu'il soit plus léger. Je m'assure, plus régulièrement qu'à l'accoutumée, que la pression lui convienne.

Son pied gauche est un peu engorgé. J'insiste sur les 2 premières manœuvres de techniques réflexe de relaxation. J'adopte donc un toucher plus léger. Une fois ses pieds souples, je poursuis avec le protocole de stimulation de tension nerveuse et surmenage en suivant l'ordre des zones réflexes. En fin de séance, Madame SI est détendue. Elle me précise qu'elle n'a plus mal aux pieds et les sent légers.

Auto-évaluation en début de séance : 5

Auto-évaluation en fin de séance : 3

SEANCE 4 : 05 novembre 2019

Technique utilisée : Réflexologie Plantaire, protocole d'anxiété, nervosité, mal-être

Au vue des échanges, je lui propose pour les 2 prochaines séances, d'effectuer le protocole de stimulation d'anxiété, nervosité, mal-être.

Les personnes anxieuses sont souvent stressées, elles n'arrivent pas à respirer profondément, leur diaphragme est souvent contracté, sensible, en manque de mouvement et d'élasticité musculaire. Il est important de bien détendre la zone du diaphragme et plexus solaire. Le diaphragme est le principal muscle de la respiration. En se contractant et en se relâchant, il agit sur les poumons et sur les viscères abdominaux (estomac, intestin grêle, côlon). Souvent crispé lors d'un stress prolongé, le diaphragme peut apporter toute une série de désagréments.

Lors des 2 premières manœuvres de technique réflexe de relaxation, je constate que ses pieds sont souples. Lorsque je stimule la zone réflexe liée au diaphragme, Madame SI expire profondément.

A la fin du massage, elle ressent une grande détente, une sensation de flottement, de balançoire, de légèreté.

Auto-évaluation en début de séance : 4

Auto-évaluation en fin de séance : 2

SEANCE 5 : 19 novembre 2019

Technique utilisée : Réflexologie Plantaire, protocole d'anxiété, nervosité, mal-être

Avant de commencer cette séance, Madame SI me raconte son agréable journée de dimanche. Elle ne me parle pas de son travail. Je commence le soin par les 2 premières manœuvres de techniques réflexes de relaxation. Ses pieds sont souples et Madame SI apprécie ces 2 manœuvres. Elle expire très fortement lorsque je stimule la zone réflexe associée au diaphragme. Le soin se termine avec des mouvements lissants sur le dessus du pied, autour des malléoles et tendon d'Achille. Mouvement que Madame SI me dit beaucoup apprécier.

En fin de soin, Madame SI a une impression de flottement et ressent les mêmes sensations qu'après une bonne nuit de sommeil.

Auto-évaluation en début de séance : 5

Auto-évaluation en fin de séance : 2

Echelle STAI FORME Y : 24 – *degré très faible d'anxiété*

Echelle BMS 10 : 1,8 – *très faible degré de burnout*

IV – RESULTATS

TABLEAU DE SATISFACTION

Nom/prénom (initiales) :

S. I.

Sexe : **F**

Age : **44 ans**

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT AVANT soin <i>*De 1 à 10</i>	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT APRES soin <i>*De 1 à 10</i>	OBSERVATIONS
<p>1^{ère} séance : 01/10/2019</p> <p>Protocole effectué :</p> <p><i>Stimulation Réflexe Plantaire Tension nerveuse et surmenage</i></p>	7	4	4	Pieds engorgés en début de soin. Détendue en fin de soin
<p>2^{ème} séance : 15/10/2019</p> <p>Protocole effectué :</p> <p><i>Stimulation Réflexe Plantaire Tension nerveuse et surmenage</i></p>	5	4	1	Très détendue
<p>3^{ème} séance : 29/10/2019</p> <p>Protocole effectué :</p> <p><i>Stimulation Réflexe Plantaire Tension nerveuse et surmenage</i></p>	5	3	3	Pieds endoloris en début de soin. Sensation de légèreté au niveau des pieds en fin de soin
<p>4^{ème} séance : 05/11/2019</p> <p>Protocole effectué :</p> <p><i>Stimulation Réflexe Plantaire - Anxiété, nervosité, mal-être</i></p>	4	4	2	Grande détente, sensation de flottement
<p>5^{ème} séance : 19/11/2019</p> <p>Protocole effectué :</p> <p><i>Stimulation Réflexe Plantaire - Anxiété, nervosité, mal-être</i></p>	5	4	2	Grande détente comme après une bonne nuit de sommeil

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

QUESTIONNAIRE

Entourez la réponse

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

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

AVANT (état au début d'accompagnement) : **7**

APRES (état actuel, maintenant) : **2**

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

OUI

NON

ECHELLES STAI FORME Y

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Initiale : S. I.	Sexe : F	Age : 44 ans	Date : 01/10/2019		
					Avant 1ère séance
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	3
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	3
Je me sens surmené (e)	1	2	3	4	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	3
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	3
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	4
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					48
Interprétation du résultat :					
Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35		Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65			
Degré faible d'anxiété : de 36 à 45		Degré très élevé d'anxiété : > à 65			
Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55					

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Initiale : S. I.	Sexe : F	Age : 44 ans	Date : 19/11/2019		
					Après 5ème séance
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené (e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					24
Interprétation du résultat :					
Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35		Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65			
Degré faible d'anxiété : de 36 à 45		Degré très élevé d'anxiété : > à 65			
Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55					

ECHELLES BMS - 10

ECHELLE BMS-10

S. I. le 01/10/2019

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) ?					5
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?					4
3	Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?					1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?					6
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?					4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec					4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?					4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)					3
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?					4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?					5
Total					40	
SCORE = total / 10					4,0	

Echelle 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 Docteur Alain Jacquet

ECHELLE BMS-10

S. I. le 19/11/2019

En pensant à votre travail, globalement

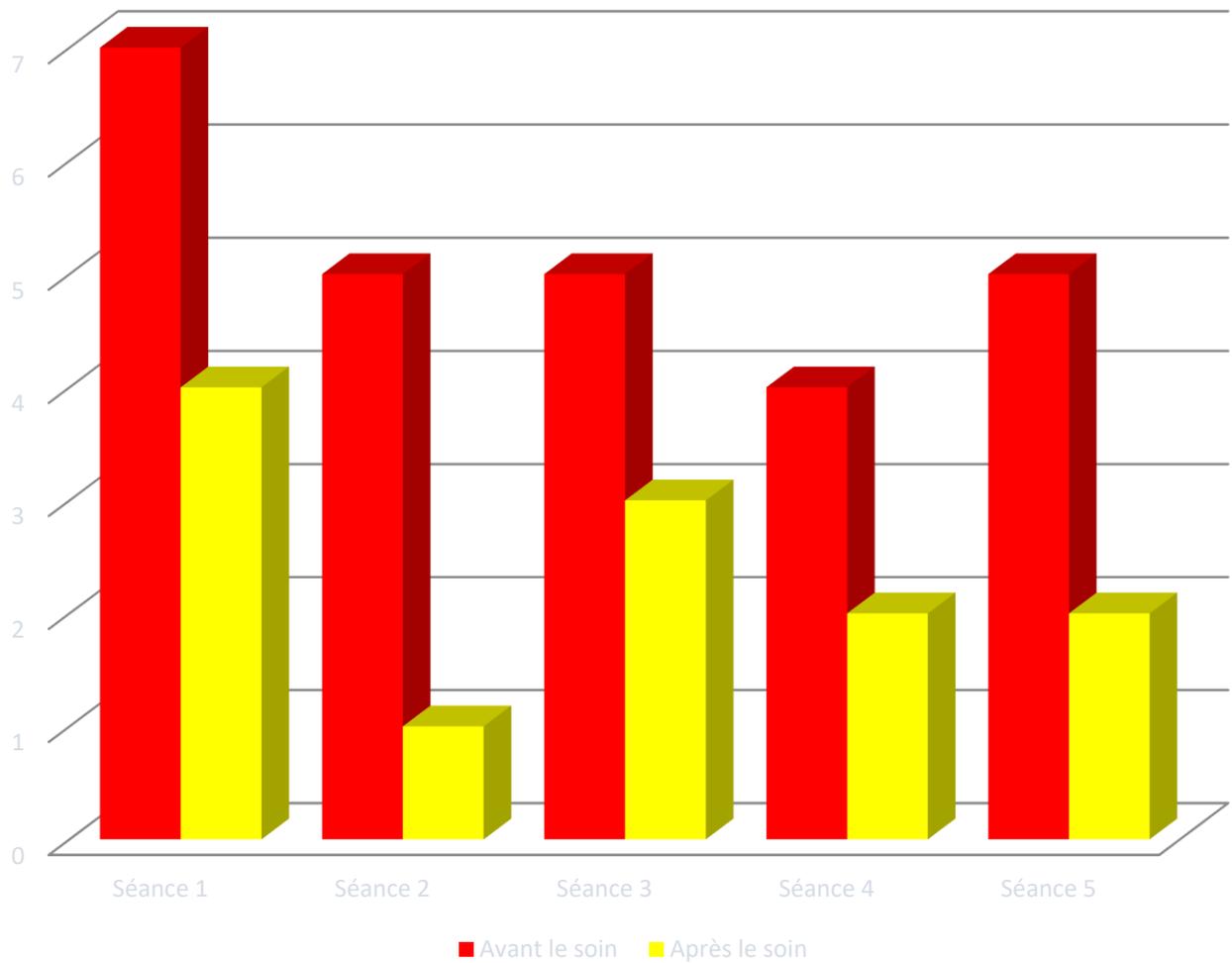
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1	=	Jamais	5	=	Souvent
	2	=	Presque jamais	6	=	Très souvent
	3	=	Rarement	7	=	Toujours
	4	=	Parfois			
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?					1
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?					1
3	Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?					1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?					1
5	Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?					1
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec					2
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?					4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)					2
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?					1
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?					4
Total					18	
SCORE = total / 10					1,8	

Echelle BMS-10 : interprétation

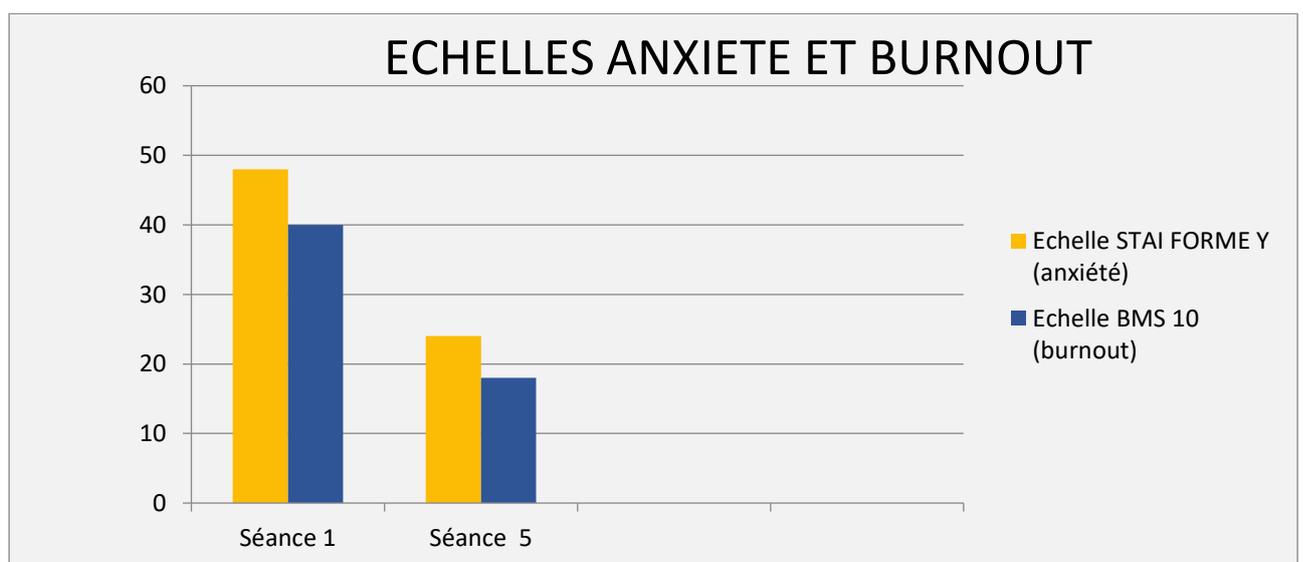
inférieur à 2,4 : très faible degré de Burnout
entre 2,5 et 3,4 : faible degré de Burnout
entre 3,5 et 4,4 : présence de Burnout
entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au Burnout
supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Burnout

Echelle BMS-10 Docteur Alain Jacquet

NIVEAU DE STRESS RESSENTI



ECHELLES ANXIETE ET BURNOUT



V – CONCLUSION

Le tableau de satisfaction, complété avant et après chaque séance, démontre une amélioration au niveau du stress ressenti. Celui-ci est effectivement plus bas après chaque séance.

Grâce aux échelles utilisées (STAY FORME Y et BMS 10), cette étude observationnelle nous permet de constater que les techniques réflexes de relaxation plantaire suivies des techniques réflexes de stimulation plantaire ont permis à Madame SI de diminuer son stress, son anxiété ainsi que son risque d'exposition au burnout.

Je remercie Madame SI qui m'a permis de réaliser cette étude et m'a donné son accord pour sa diffusion.

BIBLIOGRAPHIE

Supports de Formation Relaxologue / Réflexologue, Elisabeth Breton

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

« Réflexologie, un vrai remède au stress », Elisabeth Breton Editions Vie

« Réflexologie Faciale et Crânienne », Elisabeth Breton Editions Vie

Wikipédia