

Nom : **LEBOURGEOIS**

Promotion Année : **2019**

Prénom : **Marine**

Date : **Août 2019**

Centre de formation : **Ecole Européenne de Bien Être (EEBE), Paris 15**

Etude observationnelle

« Aborder le stress par les techniques réflexes de relaxation »

Equipe d'encadrement :

Directeur du Centre de Formation : Donatien Bertrand

Formatrices : Elisabeth Breton et Angélique Thillaye

TITRE : Aborder le stress par les techniques réflexes de relaxation

SOMMAIRE :

I] INTRODUCTION

- 1.1. Présentation de la personne accompagnée p.3
1.2. Le stress et les troubles fonctionnels associés p.3

II] ACCOMPAGNEMENT

- 2.1. Description de l'accompagnement et outils utilisés p.5
2.2. Description des séances p.6

III] RESULTATS

- 3.1. Tableaux de satisfaction et graphique associé, questionnaire p.10
3.2. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 2 p.12
3.3. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 2 p.13
3.4. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 7 p.14
3.5. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 7 p.15
3.6. Échelle BMS 10 - séance 2 p.16
3.7. Échelle BMS 10 - séance 7 p.17
3.8. Synthèse des données et analyse p.18
3.9. Forces et faiblesses de l'étude p.20

IV] CONCLUSION p.21

I] INTRODUCTION

1.1. Présentation de la personne accompagnée

MS est une jeune femme de 28 ans, en couple et sans enfant.

Elle exerce un métier de chef de projet en sécurité informatique dans un grand groupe bancaire, et ce depuis 5 années. Elle a en cette période gagné quelques responsabilités et est désormais manager d'une équipe de 8 personnes.

Elle évolue dans un environnement sous pression et générateur de stress, avec une grosse charge de travail, et des conditions difficiles au quotidien pour elle et son équipe. Beaucoup de personnes s'appuient sur son expertise et comptent sur elle, tant les membres de son équipe que sa hiérarchie. Elle est souvent sollicitée pour travailler tard et sur des urgences de dernière minute.

MS envisage de changer de travail car elle a de plus en plus de difficultés à supporter ces conditions de travail.

En 2018, MS a été arrêtée par son médecin traitant à 4 reprises pour épuisement/surmenage, le dernier arrêt faisant état d'un risque de burn-out. Lorsque je l'interroge sur sa réaction face à ces arrêts de travail, elle me dit que dans les quelques jours ou semaines suivant les arrêts, elle « levait le pied » quelques temps mais finissait selon ses mots par « replonger dans l'engrenage ». MS me rapporte n'avoir consulté aucun professionnel de la gestion du stress et n'a pas entrepris de traitement ou thérapie conventionnelle/non conventionnelle à ce stade à la suite de cette situation.

Par ailleurs MS est fumeuse. Elle est en bonne condition physique. Elle n'a pas de souci particulier, ne suit aucun traitement. Elle pratique le sport régulièrement, et notamment le fitness et le cerceau.

Lorsque je rencontre MS, elle me fait part de son état de stress général et de ses conséquences, notamment une fatigue intense et des troubles du sommeil qui perdurent et ne trouvent aucune cause médicale. En effet, MS a réalisé une « batterie de tests » ne révélant pas de dysfonctionnements ou troubles lésionnels expliquant sa fatigue, ses problèmes d'endormissement et/ou de réveils nocturnes.

L'objectif de l'étude est donc d'accompagner MS par des séances de techniques réflexes de relaxation afin de diminuer son état de stress général.

1.2. Le stress et les troubles fonctionnels associés

Selon la définition présente dans l'ouvrage « Des stress et moi », le stress est défini comme « un mécanisme physiologique qui se manifeste lorsqu'un être vivant fait face à une contrainte ou un déséquilibre. Ces perturbations, pas toujours négatives, nécessitent une adaptation de l'individu. Chez l'homme, le stress suit des chemins complexes qui prennent leur source dans le cerveau et il mobilise à la fois le système nerveux et le système endocrinien. Réaction automatique et naturelle, le stress équivaut à un signal d'alarme corporel qui alerte l'individu et le prépare à réagir. Si la

solution apportée est satisfaisante, le stress diminue et l'organisme retrouve son état initial. Dans le cas contraire, le mécanisme peut s'emballer et produire des perturbations importantes, voire dangereuses. A l'opposé de sa fonction initiale, le stress peut alors prendre une dimension pathologique : au lieu d'être un moyen de s'adapter aux changements ou de répondre à l'adversité, il aggrave les contraintes subies. »

En effet, le stress se présente sous 3 phases qui peuvent être successives dans le cas où le stress est prolongé, et qui correspondent à des réactions physiologiques accrues d'une phase à une autre.

La première phase, dite phase d'alarme ou d'alerte, est la phase qui se déclenche systématiquement en présence d'un stresser, c'est-à-dire un événement inhabituel, imprévu. Lors de cette phase, le corps se met en capacité de réagir et d'enclencher son mécanisme de survie : la fuite ou la lutte essentiellement, l'inhibition parfois. D'un point de vue purement physiologique, le corps réagit en mobilisant le système nerveux sympathique et donc ses capacités d'action et d'activité voire de suractivité (par exemple : accélération du rythme cardiaque, dilatation des pupilles, modification du rythme respiratoire,).

Lorsque l'élément stresser disparaît, le corps, via l'activation cette fois-ci du système nerveux parasympathique, retrouve son équilibre et son fonctionnement habituel. Nous parlons lors de cette phase de stress aigu.

La deuxième phase, dite phase de résistance, prend le relais dans le cas où le stresser ne disparaît pas ou se présente de façon répétée. Le corps perçoit qu'il va devoir tenir dans la durée et être en capacité de réagir « à la demande ». Dans cette phase, le cortisol, qui est une hormone produite par les glandes surrénales, se diffuse dans le corps, permettant de restaurer l'équilibre du corps tout en le maintenant en possibilité de réaction lorsque nécessaire. Toutefois, si les stress sont répétés, la production de cortisol dans la durée peut provoquer une baisse des défenses immunitaires. Lors de cette phase, la corps peut se fatiguer des troubles peuvent apparaître (douleurs musculaires, troubles du sommeil, lassitude, etc.).

Si la phase de résistance dure trop longtemps et que l'élément stresser persiste, la 3^{ème} phase s'enclenche : la phase d'épuisement. Ici, le corps, qui a souffert notamment d'une diffusion de cortisol en abondance et de chocs à répétition, n'est plus en mesure de retrouver l'équilibre et d'être en capacité de réagir. L'organisme est fatigué et sans ressource. Certaines fonctions du corps peuvent être altérées.

Pour les phases 2 et 3, nous sommes en présence de stress dits chroniques. C'est lors de l'atteinte de la phase 3 que nous retrouvons les cas de burn-out, annoncé par l'OMS comme la première maladie mondiale en 2020.

Ces phases ont été décrites pour la première fois par Hans Selye, médecin québécois né en Hongrie, fondateur et directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal et chercheur pionnier sur le stress.

II] ACCOMPAGNEMENT

2.1. Description de l'accompagnement

Nous réalisons le 1^{er} mars 2019 un bilan réflexologique et déterminons avec MS un ensemble de 7 dates pour des séances de relaxologie en se laissant la possibilité de diminuer le nombre de séances à un minimum de 5, si souhaité. Les 7 séances seront réalisées. La première séance se déroule au domicile de MS et l'ensemble des séances suivantes se déroulent à mon domicile sur la demande de MS.

MS est installée dans mon salon, au calme sur une table de massage que j'ai installée préalablement. Les séances sont espacées de 2 à 3 semaines et sont d'une durée de 45 min à 1h. Elles se déroulent dans le silence, et MS est installée sous une couverture polaire.

Les séances se déroulent entre le 10 mars et le 23 juin 2019.

Les trois techniques réflexes de relaxation (plantaire, palmaire et crânio-faciale) seront expérimentées, en fonction des informations apportées par MS en début de séance et de ses souhaits.

3 outils seront utilisés : la fiche STAI Forme Y-A Etat, l'échelle BMS-10 et le tableau de satisfaction des séances.

La fiche STAI Forme Y-A Etat et l'échelle BMS 10 seront remplies lors de la 2^{ème} séance. En effet, la 1^{ère} séance ne remplissait pas les conditions pour remplir ces documents (cf. 2.3, descriptif de la séance du 10 mars 2019). Elles seront de nouveau remplies à l'issue de la 7^{ème} et dernière séance, le 23 juin 2019.

De plus, le tableau de satisfaction sera complété au début et à la fin de chaque séance, afin de mesurer « à chaud » les résultats de la séance et de pouvoir constater l'évolution au fur et à mesure des séances.

La Fiche STAI Forme Y-A Etat permet de mesurer l'anxiété ressentie par le client au moment où celui-ci remplit la fiche. Le document est complété avant et après la séance, cela permettant d'observer si l'état d'anxiété perçu par le client s'est modifié après la séance, et s'il évolue dans le temps, lorsque la fiche STAI est remplie à la fin de l'accompagnement.

Avec l'échelle BMS-10, il est possible de mesurer le degré d'exposition au burn out. Ce document, comme la fiche STAI, est rempli en début et en fin de séance, lors de la première séance et lors de la dernière séance, afin de mesurer l'évolution du degré d'exposition au burn out entre le début et la fin de l'accompagnement.

Enfin, le tableau de satisfaction des séances est un document rempli par le client à chacune des séances. Le client auto-évalue son niveau de stress/tension de 0 à 10 avant et après la séance, évalue le résultat de la séance de 1 à 4 (1 étant « aucun » et 4 étant « excellent »), et peut s'il le souhaite indiquer des commentaires. Là aussi, les évolutions lors de l'accompagnement peuvent être observées.

2.2. Description des séances

2.2.1. 1^{ère} séance : 10 mars 2019

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée au domicile de MS dans Paris, rendez-vous confirmé par MS avant que je ne prenne la route. J'apporte la table de massage et le reste du matériel sur place. MS vient me chercher au rez de chaussée et m'informe d'une situation imprévue : elle est sortie très tard et des amis sont restés dormir chez elle. Elle a dormi 4h. Je lui dis que l'important est que l'on puisse se mettre au calme et elle me rassure sur ce point.

Arrivée à l'étage, Marie me fait installer la table dans son salon...où dorment ses amis. Elle m'informe qu'il n'est pas possible d'installer la table ailleurs. La séance se déroule donc dans des conditions particulières. Nous chuchotons, les amis se réveillent de temps à autre et lèvent la tête pour regarder ce qu'il se passe.

Dans ces conditions, je prends la décision de ne pas faire remplir à MS les formulaires STAI et BMS 10 lors de cette séance. Je lui fais toutefois remplir le tableau de satisfaction du soin.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation plantaire

Commentaires post séance : MS me dit que la séance a provoqué des sensations physiques étranges de fourmillements, de circulation du sang, particulièrement au niveau des jambes. Ces sensations lui ont été agréables.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 7

Après séance : 5

2.2.2. 2^{ème} séance : 30 mars 2019

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée à mon domicile. MS me dit qu'elle ne se sent pas bien : elle se sent angoissée car elle a le sentiment d'une catastrophe imminente, elle n'était pas rassurée en prenant les transports en commun pour venir à la séance.

Je lui propose de réitérer les techniques réflexes de relaxation plantaire sachant que nous n'étions pas dans des conditions idéales la fois précédente. MS est d'accord avec la proposition.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation plantaire

Commentaires post séance : Après la séance, MS me dit se sentir hors du temps, comme en « jetlag ». Elle se dit détendue, plus du tout angoissée à l'idée de reprendre les transports pour rentrer chez elle.

A l'issue de la séance, nous avons une discussion sur ce qu'il s'est passé lors de la séance précédente. J'indique à MS que les conditions doivent être réunies pour qu'une séance se déroule au mieux et soit la plus bénéfique possible pour le client.

Elle comprend et me dit qu'elle trouve que mon domicile est particulièrement propice à la relaxation. L'ensemble des séances qui suivront se dérouleront à mon domicile.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 8

Après séance : 5

Résultats de la fiche STAI : 49 (degré moyen d'anxiété)

Résultats du BMS-10 : 4,9 / 10

2.2.3. 3ème séance : 17 avril 2019

Le rendez-vous est fixé en début d'après-midi.

MS est détendue car elle est en congés. Elle a quitté définitivement son précédent emploi et n'a pas encore commencé le nouveau. Elle est toutefois dans un état émotionnel intense car elle s'est rendue aux funérailles d'un ancien collègue le jour-même, en matinée. Elle n'exprime pas de points d'attention autres ou de douleur physique à prendre en compte.

MS souhaiterait découvrir d'autres techniques réflexes de relaxation. Je lui propose de tester les techniques réflexes de relaxation palmaire.

Je lui indique que les techniques réflexes de relaxation palmaire adressent particulièrement les troubles liés aux membres supérieurs et plus largement les troubles neuro-musculo-squelettiques.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation palmaire

Commentaires post séance : MS se dit plus détendue qu'avant la séance. Elle a perçu une action plus importante sur le haut du corps. Elle m'informe qu'elle apprécie moins les techniques réflexes de relaxation palmaire que les plantaires, ces dernières lui apportant selon elle davantage de détente.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 4

Après séance : 3

2.2.4. 4ème séance : 5 mai 2019

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée à mon domicile.

MS est détendue et n'a rien de particulier à me signaler. Elle vient de commencer son nouvel emploi (le 30 avril) et se sent bien.

Je lui propose de découvrir les techniques réflexes de relaxation crânio-faciale qu'elle n'a pas encore expérimenté. Elle est impatiente de les découvrir car elle me dit aimer se faire masser la tête.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation crânio-faciale

Commentaires post séance : MS a particulièrement apprécié les techniques réflexes de relaxation crânio-faciale et m'informe qu'il s'agit de son protocole préféré, devant les techniques réflexes de relaxation plantaire et techniques réflexes de relaxation palmaire. Je lui explique que cela peut varier d'une personne à une autre, mais aussi d'un moment à un autre, les techniques réflexes agissant chacune sur des aspects physiologiques particuliers. Il se peut que les techniques réflexes de relaxation crânio-faciale soient les plus appropriées pour elle en ce moment dans la situation dans laquelle elle se trouve, particulièrement si par exemple, elle a l'impression d'avoir « la tête pleine » et a besoin de se relâcher au niveau de la psyché.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 7

Après séance : 3

2.2.5. 5ème séance : 19 mai 2019

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée à mon domicile.

MS me signale en début de séance être « zen et relax » mais évalue tout de même son niveau de stress à 5. Je lui demande si elle souhaite appliquer un protocole de relaxation particulier maintenant qu'elle connaît les trois, et elle ne fait pas de choix. Elle me fait part d'une douleur à la cheville, probablement issue de son précédent entraînement à la boxe. Je lui propose d'appliquer les techniques réflexes de relaxation plantaire.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation plantaire

Commentaires post séance : MS me dit que la séance lui a fait beaucoup de bien et qu'elle est très détendue et évalue son niveau de stress à 4.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 5

Après séance : 4

2.2.6. 6ème séance : 30 mai 2019

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée à mon domicile.

Avant la séance, nous entamons une discussion sur l'approche de MS quant à ses séances de techniques réflexes de relaxation et l'évaluation de son niveau de stress. Je lui rappelle qu'elle évalue son niveau de stress à 5 lorsqu'elle se dit « zen et relax », puis qu'elle se sent très détendue après une séance qui selon son ressenti lui a fait beaucoup de bien et évalue son niveau de stress à 4. Elle m'informe alors que selon sa perception, comme elle estime que son niveau de stress quotidien « normal » est quasiment toujours de l'ordre de 7 à 8, lorsqu'elle est à 5, elle se sent zen et relax, et que réussir à perdre 1 point sur ce niveau déjà bas pour elle est vraiment super. Nous discutons alors de son interprétation de l'échelle de mesure : 1 n'étant pas de stress et 10 un stress extrême.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation crânio-faciale

Commentaires post séance: MS me confirme que les techniques réflexes de relaxation crânio-faciale sont ce qu'elle préfère. Elle me dit qu'elle a eu du mal à se détendre complètement car elle pensait à beaucoup de choses.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 6

Après séance : 5

2.2.7. 7ème séance : 23 juin 2019

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée à mon domicile.

MS se dit très détendue en arrivant.

Je lui demande si elle a quelque chose à me signaler avant de commencer. Elle me dit qu'elle a mal à un bras et me demande si je peux appliquer les techniques réflexes de relaxation palmaire.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation palmaire

Commentaires post séance : MS me fait un retour positif sur sa séance qui lui a fait du bien. Elle dit qu'elle apprécie ces moments de détente et qu'elle redoute de ne plus avoir cette ressource pour elle.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 3

Après séance : 2

III] RESULTATS

3.1. Tableaux de satisfaction et graphique associé, questionnaire

Bilan réalisé par Marine Lebourgeois

Relaxologue-Réflexologue (EEBE Paris 15, en partenariat avec le Centre E. Breton)

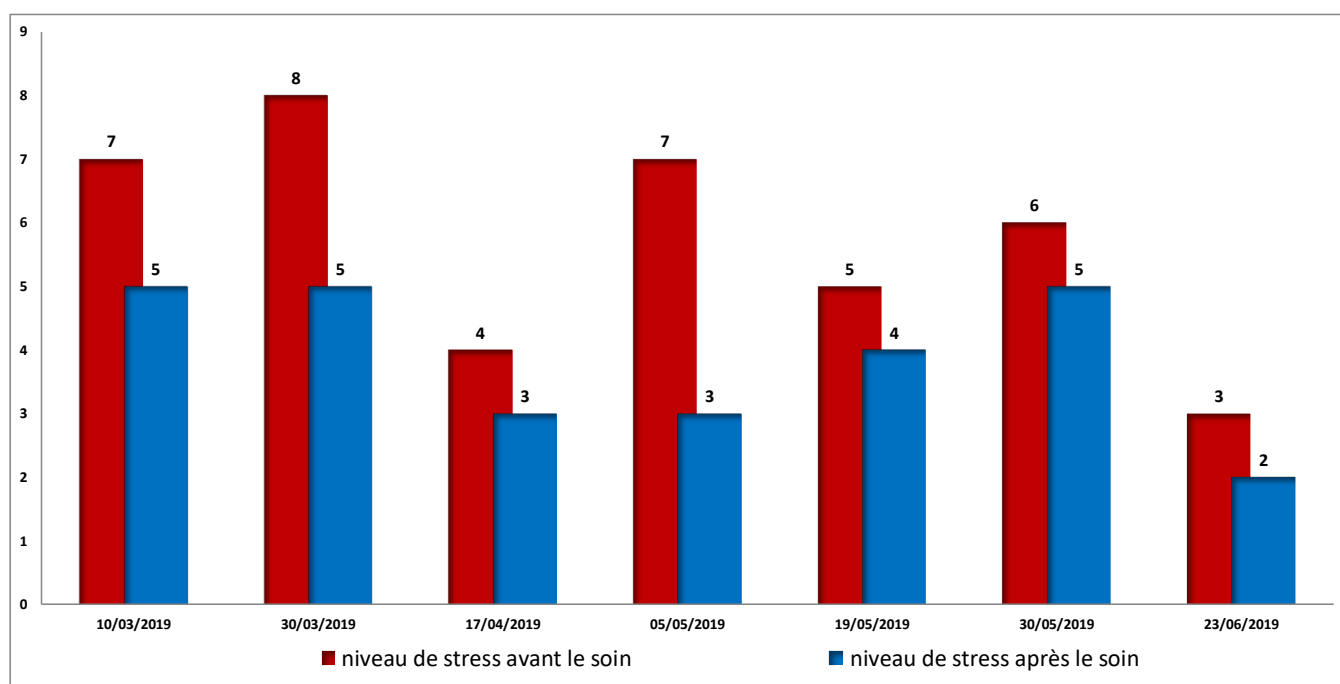
Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

	Date	Protocole appliqué	Niveau de stress avant le soin	Niveau de stress après le soin
1ère séance	10/03/2019	TR* de relaxation plantaire	7	5
2ème séance	30/03/2019	TR* de relaxation plantaire	8	5
3ème séance	17/04/2019	TR* de relaxation palmaire	4	3
4ème séance	05/05/2019	TR* de relaxation crânio-faciale	7	3
5ème séance	19/05/2019	TR* de relaxation plantaire	5	4
6ème séance	30/05/2019	TR* de relaxation crânio-faciale	6	5
7ème séance	23/06/2019	TR* de relaxation palmaire	3	2

* TR : Techniques Réflexes



QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?

OUI NON

2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?

OUI NON

3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?

OUI NON

4. Est-ce-que vos pensées ont évolué ?

OUI NON

5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?

OUI NON

6. Etes-vous plus positif ?

OUI NON

7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?

OUI NON

8. Sentez-vous moins stressé ?

OUI NON

9. Avez-vous plus de confiance en vous ?

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

3.2. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 2

Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

Date : 30 mars 2019

	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	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	3
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	3
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
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	4
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	3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					49

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.3. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 2

Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

Date : 30 mars 2019	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
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	2
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	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
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	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
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	1
TOTAL SCORE					30

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.4. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 7

Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

Date : 23 juin 2019	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
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	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	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
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	1
TOTAL SCORE					34

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.5. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 7

Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

Date : 23 juin 2019	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	2
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	2
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	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	2
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	1
TOTAL SCORE					27

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.6. Échelle BMS 10 - séance 2

Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

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) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	7
5	Vous-êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	3
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
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" ?	5
Total →		49
SCORE = total / 10 →		4,9

Interprétation du résultat :

Inférieur à 2,4 : très faible degré de burn out

Entre 2,5 et 3,4 : faible degré de burn out

Entre 3,5 et 4,4 : présence de burn out

Entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au burn out

Supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au burn out

3.7. Échelle BMS 10 - séance 7

Sujet : MS

Age : 28 ans

Sexe : F

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) ?	2
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 ?	3
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 →		13
SCORE = total / 10 →		1,3

Interprétation du résultat :

Inférieur à 2,4 : très faible degré de burn out

Entre 2,5 et 3,4 : faible degré de burn out

Entre 3,5 et 4,4 : présence de burn out

Entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au burn out

Supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au burn out

3.8. Synthèse des données et analyse

Le tableau de satisfaction, rempli avant et après chaque séance

La diminution du niveau de stress/tension entre le début et la fin de la séance peut se mesurer comme suit :

- 1^{ère} séance : - 30%
- 2^{ème} séance : - 40%
- 3^{ème} séance : - 25%
- 4^{ème} séance : - 60 %
- 5^{ème} séance : - 20%
- 6^{ème} séance : -15%
- 7^{ème} séance : - 30%

Il est à noter l'apparente diminution de l'efficacité du soin pour réduire le niveau de stress/tension en séance 3, à corréliser avec le fait que MS était à ce moment-là en congés puisqu'elle avait démissionné de son ancien travail et n'avait pas encore commencé le nouveau. Son niveau de stress de départ à cette séance était d'ailleurs plus bas que les 2 séances précédentes. Elle n'était plus, pendant cette période, soumise à un stress dans un contexte professionnel.

Le résultat le plus important obtenu pour la diminution du niveau de stress/tension est à la 4^{ème} séance, juste après que MS ait débuté son nouveau travail et à la découverte des techniques réflexes de relaxation crânio-faciale qu'elle dit apprécier le plus.

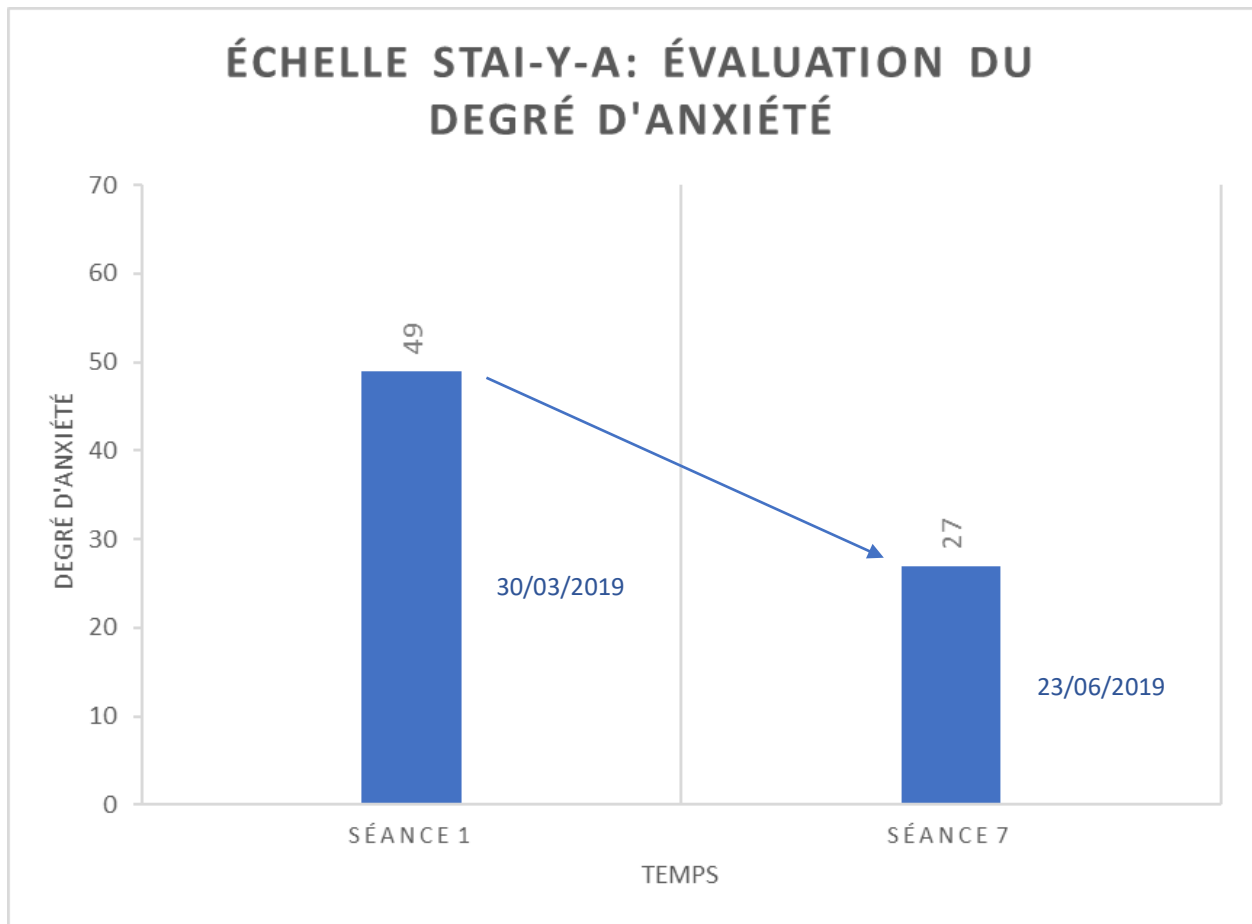
L'apparente diminution de l'efficacité du soin pour réduire le niveau de stress/tension des séances 5 et 6, assez conséquente par rapport à la 4^{ème} séance, peut laisser supposer l'atteinte du palier d'adaptation.

A la dernière séance, le score de 30% de diminution du niveau de stress/tension entre le début et la fin de la séance peut laisser entendre la reprise de l'efficacité de l'apport des techniques réflexes de relaxation post palier d'adaptation.

Enfin, à noter également, un faible niveau de stress/tension en début de séance lors de la dernière séance. Il est à supposer que cela est lié à la discussion sur la perception et l'évaluation du niveau de stress/tension lors de la 6^{ème} séance.

L'échelle STAI FORME Y-A ETAT

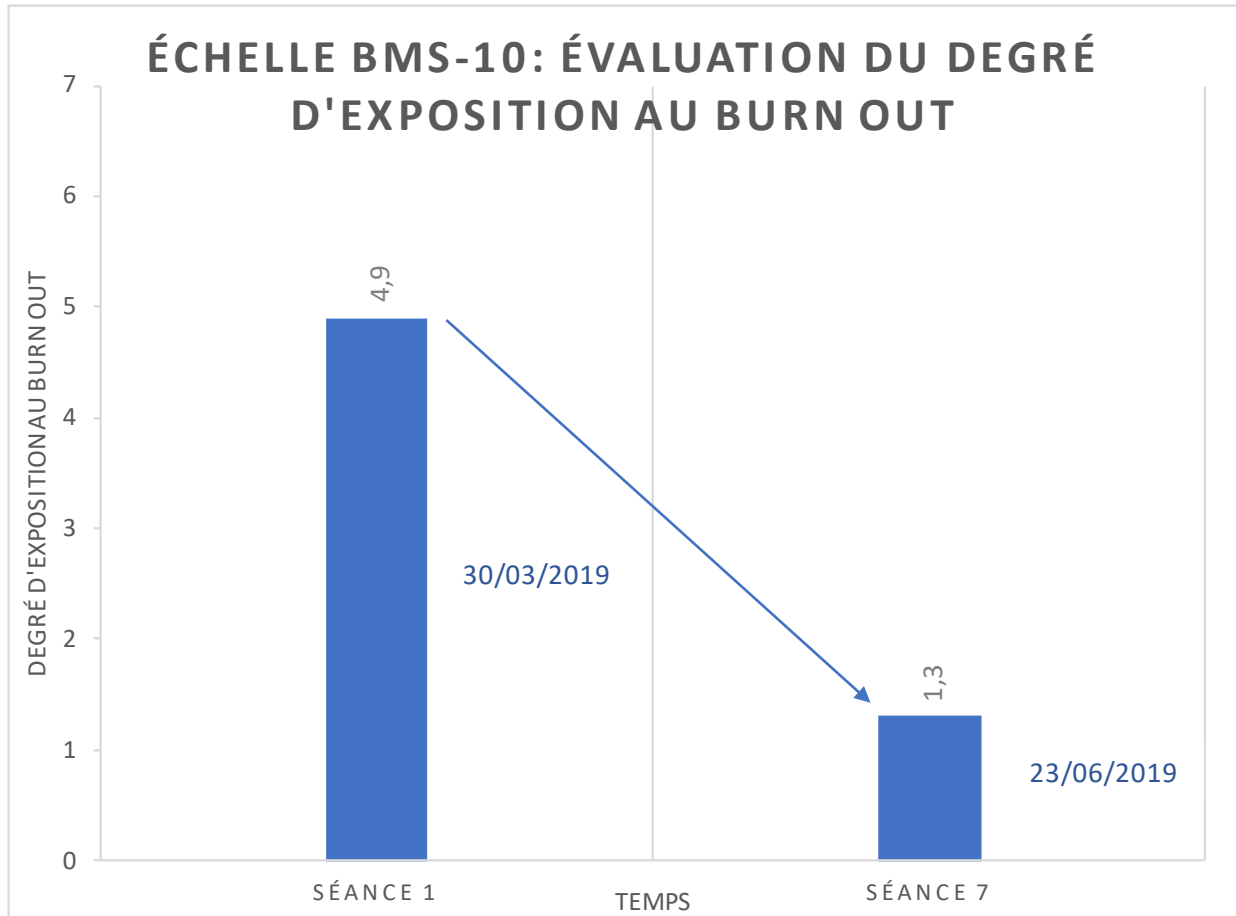
Nous pouvons souligner une diminution du niveau d'anxiété mesuré par cette échelle, passant de 49 au début de la séance 2 (degré moyen d'anxiété) à 27 en fin de séance 7 (degré très faible d'anxiété).



Degré très faible d'anxiété	< ou = à 35
Degré faible d'anxiété	De 36 à 45
Degré moyen d'anxiété	De 46 à 55
Degré élevé d'anxiété	De 56 à 65
Degré très élevé d'anxiété	> à 65

L'échelle BMS-10

Nous pouvons souligner une diminution du degré d'exposition au burn out mesuré par cette échelle, passant de 4,9 lors de la séance 2 (degré élevé d'exposition au burn out) à 1,3 en séance 7 (très faible degré de burn out).



Très faible degré de burn out	Inférieur à 2,4
Faible de gré de burn out	Entre 2,5 et 3,4
Présence de burn out	Entre 3,5 et 4,4
Degré élevé d'exposition au burn out	Entre 4,5 et 5,4
Degré très élevé d'exposition au burn out	Supérieur à 5,5

3.9. Forces et faiblesses de l'étude

Les échelles de mesure STAI et BMS-10 montrent une baisse significative du niveau d'anxiété et particulièrement du degré d'exposition au burn out.

Concernant le tableau de satisfaction des soins, même si sur 4 des 7 séances le niveau de stress ne diminue que d'un point entre le début et la fin de la séance, il est satisfaisant de constater qu'au global, nous passons d'un niveau de stress à 7 en début d'accompagnement à un niveau de stress à 2 en fin d'accompagnement, ce qui constitue une diminution conséquente du niveau de stress.

La poursuite des techniques réflexes de relaxation aurait peut-être permis de réduire davantage le niveau de stress entre le début et la fin de séance, et in fine, le niveau de stress de début de séance.

IV] CONCLUSION

Cet accompagnement a permis à MS de mettre en place une action pour son bien-être et de découvrir les techniques réflexes de relaxation.

Son niveau de stress/tension a globalement bien diminué.

Aujourd'hui, MS se sent mieux dans son nouvel environnement professionnel, bien moins stressée qu'il y a quelques mois. Elle a découvert des techniques de prévention-gestion du stress qu'elle ne connaissait pas et qui lui ont été bénéfiques. Elle sait qu'elle peut y avoir recours désormais si besoin.

Je remercie MS pour son consentement dans la publication de cette étude observationnelle.

Références :

- Manuels de cours, Centre Elisabeth Breton :
 - o Gestion du stress
 - o Techniques réflexes de relaxation plantaire
 - o Systèmes du corps
 - o Techniques réflexes de relaxation palmaire
 - o Techniques réflexes de relaxation crânio-faciale
- « Réflexologie, un vrai remède au stress » (Elisabeth Breton, Editions Vie)
- « Réflexologie pour la forme et le bien-être » (Elisabeth Breton, Editions Vie)
- « Des stress et moi » (Fondation Avril)
- Wikipédia : Hans Selye