

Centre de formation Elisabeth BRETON

N° 11788068378 DRTEFP Ile de France

(Ce numéro ne vaut pas l'agrément d'état)

Nom : **LORBAT**

Promotion : **Année 2019**

Prénom : **Rébecca**

Date : **26 novembre 2019**

Centre de Formation : **LSBE Troyes**

Formatrice : Elisabeth Breton

## ETUDE OBSERVATIONNELLE

« L'apport des techniques réflexes de stimulation dans la  
gestion du stress et de l'anxiété chez l'étudiant »

## Table des matières

1 – Introduction .....	3
2- Le stress .....	4
3 – Méthode .....	5
3-1 Les échelles utilisées .....	5
3-2 Présentation.....	6
3-3 Les séances .....	7
3- 4 Conclusion.....	14
4 – Résultats .....	15
4.1. - Résultats sous forme graphique .....	15
4.2. – Récapitulatif des tableaux.....	16
Bibliographie : .....	17
Sitographie : .....	20

## 1 – Introduction

J'ai choisi d'aborder la thématique du **stress chez l'étudiant**, car dans notre société celui-ci est très peu pris en considération, mais pourtant bien existant.

Lors de la précédente rentrée scolaire, j'ai été touchée par les propos entre deux mamans d'étudiantes :

- *« Ma fille est stressée, elle fait sa rentrée à la Fac aujourd'hui ... »*
- *« Mais elle est grande, et n'a pas de raison d'être stressée »*

Le stress se rencontre à tous âges et dans toutes les catégories socio-professionnelles. Le monde étudiant n'est pas épargné mais le plus souvent leurs facteurs de stress (conditions de vie en général) sont minimisés, voire occultés.

L'étudiant est souvent perçu comme une personne sereine, détendue, satisfaite de sa vie, faisant la fête et n'ayant que quelques heures de cours par semaine, avec la liberté d'organiser son travail selon ses envies. Cependant, la vie d'étudiant est toute autre pour une grande majorité d'entre eux.

Certaines enquêtes des mutuelles étudiantes et autres instituts, tel que l'O.V.E. (Observatoire de la Vie Etudiante) mettent en avant les difficultés rencontrées par cette population.

En 2013, l'O.V.E. dévoile que 53% des étudiants se disent stressés, déprimés, et affirment avoir des problèmes financiers les obligeant, pour beaucoup, à trouver un travail en plus de leurs cours afin de faire face aux difficultés financières auxquelles ils sont confrontés.

Selon l'enquête de santé annuelle de la Mutuelle étudiante SMEREP de janvier 2019 :

### **Neuf étudiants sur 10 seraient victimes du stress**

- **25% des étudiants en souffriraient de façon permanente,**
- **60% avoueraient se sentir débordés,** voire **submergés** par leur quotidien,
- **22% auraient déjà eu des pensées suicidaires.**

Tous les étudiants ne vivent pas la même situation et n'ont pas les mêmes conditions pour commencer et poursuivre leurs études. Certains ont la possibilité d'être aidés, matériellement et financièrement par leur famille, leur permettant d'être plus sereins dans leurs études, alors que pour d'autres, cette aide financière n'est pas possible et ils se voient dans l'obligation de « jongler » entre études et petit(s) boulot(s) afin de subvenir aux dépenses vitales (loyers, charges, nourriture, transports ...)

**La peur de l'échec dans la scolarité universitaire, mais également celle d'un avenir professionnel plus ou moins incertain, sont également des facteurs de stress non négligeables pour l'étudiant.**

## 2- Le stress

Le terme « STRESS », d'origine anglaise, signifie « TENSION ».

**Le stress** est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne.

Le stress n'est pas une émotion mais une réponse en cascade du corps tout entier face à un danger (réel ou supposé) qui se traduit par une tension corporelle et psychique, provoque des émotions négatives telles la peur, l'anxiété et génère une hyper fonction du système nerveux.

Le stress peut se dérouler en 3 phases d'adaptation :

**La phase d'alarme** (ou aiguë) est une **réaction positive** puisqu'elle a pour but de permettre à la personne de réagir efficacement à une situation. L'organisme active le programme de survie, appelle à une action immédiate en sécrétant l'hormone adrénaline. Cette hormone va permettre de mobiliser rapidement les forces et défenses de l'organisme (augmentation du rythme cardiaque, élévation du sucre dans le sang, dilatation des pupilles, augmentation du rythme respiratoire).

Une fois le danger présumé écarté, le retour au calme se fait grâce à la sécrétion d'autres hormones comme l'endorphine et la dopamine.

La phase d'alarme ne doit pas dépasser les 24 heures, car dans le cas contraire, l'organisme s'épuise à donner une réponse permanente et entre en « résistance ».

**La phase de résistance** se met en place lorsque le stress perdure et que l'organisme n'arrive plus à récupérer, à se régénérer, à trouver un équilibre. L'organisme met en place des mécanismes neuro-hormonaux plus lents mais lui permettant de tenir.

L'organisme va sécréter l'hormone cortisol qui lui permettra d'avoir de l'énergie pour résister. Cette hormone qui, normalement est sécrétée par l'organisme de façon rythmique, va être sécrétée de façon permanente entraînant, à la longue, des troubles fonctionnels tels fatigue, maux de tête, tension musculaire, troubles de l'appétit.

Si cette phase perdure de trop, la personne ne peut plus faire face car son organisme a épuisé ses réserves de défenses immunitaires pour faire face au stress. C'est dans cette **phase**, dite **d'épuisement**, que s'installe des pathologies graves, chroniques comme l'infarctus, le burn-out, l'hypertension artérielle.

Selon la théorie de l'**évaluation cognitive** de Lazarus et Folkman, le stress est un processus à double sens. Il nécessite :

- L'existence d'un facteur de stress dans l'environnement,
- La réaction de l'individu soumis à ce facteur.

L'effet stressant est le résultat de l'écart entre les exigences de la situation et les possibilités subjectives de contrôle.

En effet, face à un problème, l'individu évalue si cette situation représente une menace et, si oui, qu'elle est sa capacité à faire face pour agir. L'appréciation de ces deux situations va générer ou non du stress.

La réaction face à une même menace ne sera pas la même d'un individu à un autre. Cette réaction d'adaptation est propre à chacun, selon son vécu, ses expériences, ses mécanismes de défenses.

**L'évaluation du stress est personnelle, seule la personne sait ce qu'elle ressent.**

### 3 – Méthode

#### 3-1 Les échelles utilisées

**L'échelle d'auto-évaluation du stress**, proposée en début et en fin de **chaqueséance**.

Cette échelle permet à la personne d'évaluer à un instant « T » son **niveau** de stress.

#### **L'échelle d'Etat d'Anxiété (Stai-Etat)**

Elle permet l'évaluation de l'anxiété **ressentie** en intensité au moment où la personne l'a rempli.

Cette échelle, proposée avant et après le soin, permet d'apprécier les modifications de l'état d'anxiété.

Cette échelle a été utilisée lors de la **1<sup>ère</sup> et de la 6<sup>ème</sup> séance**.

### 3-2 Présentation

Me F. – 20 ans – Célibataire - est étudiante à l'Université de Clermont-Ferrand, en 2<sup>ème</sup> année de Licence d'Histoire de l'Art et occupe un studio à proximité de la faculté où elle suit ses cours.

Elle m'a contactée la première fois en février 2019

Arrivée dans cette ville en septembre 2018, elle ne connaissait personne. Elle s'est rapidement fait un petit groupe d'amies rencontrées à la faculté avec lesquelles elle se sent très proche. Me F. m'explique qu'elles s'aident mutuellement dans leurs études, mais également dans les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne.

Me F. pratique des activités de groupe : zumba et randonnées pédestres

Me F. me dit qu'elle s'entend bien avec ses parents qui demeurent à 130 km de Clermont Ferrand ; elle les voit le plus souvent un week-end sur deux. Ceux-ci participent en quasi-totalité à ses frais de scolarité supérieure (logement et études), *« ce qui me permet de ne pas avoir plus de pression »*. Ils l'incitent cependant à trouver un job d'étudiant afin qu'elle finance ses loisirs et ses vacances.

La communication est bonne entre eux et ils la soutiennent dans ce qu'elle entreprend.

Me F. m'explique qu'elle ressent beaucoup de stress lors des périodes de partiels, auxquels se rajoutent des exposés qu'elle doit présenter oralement devant ses professeurs et l'ensemble des étudiants de l'amphithéâtre. Ses recherches personnelles lui prennent beaucoup de temps

*« J'ai toujours l'impression que mon exposé n'est pas prêt ».*

**L'idée d'avoir à prendre la parole devant un public lui rajoute du stress et de l'anxiété.**

Me F. me dit qu'en période de stress, elle se sent irritable, a une sensation de « boule au ventre » quasi permanente, entraînant parfois une perturbation de l'alimentation. Elle ressent aussi de la fatigue (sommeil peu perturbé, mais nuits plus courtes et endormissement tardif). Ces périodes de stress lui provoquent des phénomènes de démangeaisons (elle se gratte jusqu'au sang en des endroits non visibles au regard des autres (épaules, abdomen). Cette action n'est pas, à ses dires, conscientisée, *« Je le fais automatiquement... au début, ça me calme ».*

**De février à juin**, de façon régulière, nous avons programmé des séances de **techniques réflexes de relaxation** plantaire, palmaire et faciale, ce qui eut pour effet de baisser son axe de vigilance du stress. Mme F. me dit être arrivée à aborder plus sereinement ses interventions devant un public.

Lors de ses examens de fin d'année (surtout lors des oraux) elle s'est sentie stressée au début, mais est arrivée à canaliser son stress. Elle me dit avoir été ravie car durant cette période d'examen, elle s'est beaucoup moins gratté le corps.

### **Auto-évaluations du niveau de stress de Mme F. :**

**1<sup>ère</sup> séance en février :** Avant le soin à **7** Après le soin à **6**

**Dernière séance de juin :** Avant le soin à **3** Après le soin à **1**

Durant l'été, il n'y a pas eu de séances de programmées, Me F. ayant travaillé dans un magasin dans la ville où elle mène ses études. Si elle me dit avoir trouvé les débuts de cette nouvelle activité un peu difficiles, cette période de travail lui a permis d'acquérir plus de confiance en elle et avoir trouvé un certain plaisir à parler et échanger avec les clients rencontrés.

Vers la mi-août, Mme F. m'a recontactée pour prendre rendez-vous. Elle connaît alors l'organisation de sa nouvelle année scolaire à venir (cours, révisions, exposés, partiels), et souhaiterait pouvoir continuer cet accompagnement qui lui a permis de mieux gérer son stress.

**Afin de reprendre dans les meilleures conditions, je lui propose de redémarrer des séances de techniques réflexes de relaxation que nous poursuivrons, par la suite, par des séances de techniques réflexes de stimulation.**

### 3-3 Les séances

- Toutes les séances se déroulent à mon domicile, dans une pièce dédiée et aménagée aux pratiques de techniques réflexes.
- Je me suis assurée à chaque séance que Mme F. ne présentait aucune contre-indication à la pratique des techniques réflexes de relaxation et de stimulation.
- Mme F. est suivie par un médecin traitant une à deux fois par an.
- Elle reçoit des soins de massages selon la même périodicité.
- Je lui ai recommandé à chaque séance de bien s'hydrater (boire de l'eau) après le soin afin de permettre l'élimination des toxines.

**1ère séance** : Techniques réflexes de **stimulation plantaire** – le 08/09/2019

Me F. me parle de son emploi du temps et du rythme de travail à reprendre. Elle m'indique que ses premiers partiels démarreront en décembre et qu'elle aura divers exposés à présenter, sans calendrier précis défini, mais estime que le premier arrivera dans 3 semaines.

Elle est contente de reprendre ses cours, sait que le programme présenté sera très intéressant. Cependant, elle souhaite ne pas se focaliser sur ses examens du 1<sup>er</sup> semestre, comme elle l'avait été l'an passé.

Elle se dit être plus confiante, son travail de l'été et les précédentes séances de techniques réflexes de relaxation l'ayant aidé à prendre un peu de recul face à son stress.

Je lui demande :

- Une **auto-évaluation de son niveau de stress** à ce jour --- Elle l'évalue à **4/10**
- D'évaluer son anxiété ressentie avant le soin avec le formulaire **STAI Forme**

Au début du soin, je constate des tensions au niveau du fascia plantaire. Rapidement, avec les manœuvres de relaxation, le fascia plantaire se détend et Me F. s'assoupit.

Je démarre les techniques réflexes de stimulation plantaire en utilisant le protocole « **Anxiété, nervosité** ».

A la fin de la séance, Me F. me dit s'être bien détendue et avoir apprécié ce soin :« *J'ai l'impression que ce toucher va plus en profondeur* »

Elle auto évalue son stress à **2/10**.

Elle remplit le formulaire STAI Forme après le soin et le compare avec le premier en constatant les variations de son anxiété à la suite de la séance.

**2ème séance** : Techniques réflexes de **stimulation plantaire** – le 28/09/2019

Mme F. m'explique qu'elle s'est sentie relativement calme durant une dizaine de jours qui ont suivi la dernière séance, jusqu'à ce qu'elle connaisse la date de son premier exposé (début octobre)

Elle me dit :« *J'ai peur de perdre mes mots, je ne me sens pas prête* ». Elle a recommencé à se gratter et me montre 2 plaques d'environ 3cm sur la poitrine.

Je lui parle de son travail qu'elle a fait sur elle-même depuis notre rencontre en février. Elle me confirme qu'effectivement ses examens de juin se sont mieux déroulés car elle avait réussi à prendre du recul.

Je lui demande :

- Une **auto-évaluation de son niveau de stress** à ce jour --- Elle l'évalue à **5/10**

Dès le début du soin, je ressens le fascia plantaire tendu. Je démarre les manœuvres de relaxation, et rapidement, le tissu devient plus souple et se détend. Je démarre les techniques réflexes de simulation plantaire en utilisant le protocole **« Anxiété, nervosité »**.

Durant quelques minutes, Me F. garde les yeux ouverts, fixe le plafond, puis les ferme et trouve une respiration calme et profonde.

A la fin du soin, elle m'explique qu'elle a beaucoup pensé à son exposé durant les premières minutes, mais que, par la suite, elle a réussi à s'en détacher et à se détendre.

Elle auto-évalue son stress à **2/10**.

Nous prenons rendez-vous pour la prochaine séance.

Début octobre, Me F. m'envoie un SMS :

*« Je viens de passer mon exposé. J'étais stressée au début puis tout s'est bien passé. Je suis contente de ce que j'ai présenté »*

### 3ème séance : Techniques réflexes de **stimulation palmaire** – le 12/10/2019

Me F. arrive, souriante, contente d'avoir réussi à gérer son stress lors de son premier exposé. Elle m'informe de la date du prochain qui se déroulera le 15 novembre. Me F. me dit qu'elle se sent plus rassurée pour celui-ci car elle a de bonnes connaissances sur la thématique.

Me F. a récemment fait une randonnée pédestre ; elle présente une petite phlyctène à un pied qui lui fait encore mal ; elle a également quelques tensions au niveau des épaules et de la nuque.

Je lui propose de faire une séance de techniques réflexes de stimulation palmaire, préconisée pour les tensions musculaires qu'elle m'a décrites.

Je lui demande :

Une **auto-évaluation de son niveau de stress** à ce jour --- Elle l'évalue à **3/10**

Me F. me parle un peu au début de la séance.

Lorsque je démarre les manœuvres de relaxation, je ressens sa main droite un peu tendue, crispée. Rapidement, sa main s'ouvre et les tissus se détendent.

Elle ferme les yeux après une dizaine de minutes, sa respiration est calme, profonde et régulière.

En fin de séance, Me F. m'explique que lorsque je travaillais sur sa main droite, elle a ressenti des fourmillements qui se sont estompés au bout d'un moment.

Elle me dit avoir bien apprécié la séance.

Elle auto-évalue son stress à **2/10**.

Nous prenons rendez-vous pour la prochaine séance.

**4<sup>ème</sup> séance** : Techniques réflexes de **stimulation palmaire** – le 29/10/2019

Me F. est en vacances dans sa famille et me dit se sentir plutôt détendue. Elle profite de ces quelques jours pour faire des grasses matinées, voir ses amis, faire des sorties mais également pour avancer dans ses révisions.

Me F. m'explique que son exposé pour le 15 novembre est en bonne voie mais elle a encore beaucoup de recherches à faire. Pour ses révisions, elle progresse plus doucement car le programme de cette année est très dense. Elle espère ne pas avoir à faire d'impasse.

Elle me demande si je peux lui refaire une séance de technique réflexe de stimulation palmaire car elle s'est sentie plus réceptive qu'avec la stimulation plantaire. De plus, elle m'explique que la dernière séance lui a diminué ses tensions musculaires « *mais j'en ai encore un peu* ».

Je lui demande :

Une **auto-évaluation de son niveau de stress** à ce jour --- Elle l'évalue à **2/10**

Lors du soin, je constate que le corps de Me F. est très détendu. Ses bras sont souples, ses mains sont détendues, sa respiration est calme et profonde. A la fin de la séance, elle m'explique avoir profité et apprécié le soin.

Elle auto-évalue son niveau de stress à **1/10**.

Nous prenons rendez-vous pour la prochaine séance.

**5ème séance** : Techniques réflexes de **stimulation faciale** – le 11/11/2019

Me F. me dit qu'elle a beaucoup travaillé ces derniers jours pour finir son exposé, mais également pour ses premiers partiels qui démarreront début décembre.

Elle ressent du stress, mais reste confiante pour son exposé. Elle se sent moins prête pour les partiels, ayant l'impression d'avoir trop de données à apprendre ; elle pense qu'elle devra prioriser certaines matières aux dépens d'autres. Elle m'explique que ce choix ne la met pas à l'aise car elle devra vraisemblablement repasser des matières au rattrapage. Me F. a parlé de son choix d'organisation à ses parents qui l'acceptent.

Elle est cependant contente car, depuis le mois de septembre, elle a très peu eu le besoin de se gratter, et dit arriver à mieux se contrôler.

Me F. me dit que le fait d'avoir beaucoup travaillé sur son ordinateur lui a entraîné de la fatigue oculaire (elle porte des lunettes et a un suivi régulier auprès de son ophtalmologue).

Je lui propose une séance de techniques réflexes de stimulation faciale.

Elle accepte volontiers car elle avait bien apprécié les séances de techniques réflexes de relaxation faciale.

Je lui demande :

- Une **auto-évaluation de son niveau de stress** à ce jour --- Elle l'évalue à **4/10**.

Lors de la séance, Me F. me parle un peu, puis se laisse aller et se détend. Ses yeux se ferment et elle s'assoupit.

En fin de séance, elle m'explique avoir très apprécié ce soin et se sent bien détendue.

Elle auto-évalue son stress à **1,5/10**.

Nous prenons rendez-vous pour la prochaine séance.

**6<sup>ème</sup> séance** : Techniques réflexes de stimulation palmaire – le 23/11/2019

Lorsque je revois Me F., elle me dit se sentir submerger par son emploi du temps.

Elle vient de prendre connaissance de l'ensemble des dates des partiels ainsi que de la présentation des derniers exposés de ce semestre. De plus, elle a accepté une proposition de travail pour tous les samedis de décembre et pour la période des vacances de Noël dans le magasin où elle a travaillé cet été.

*« Je ne vais jamais arriver à tout faire, je me mets la pression ».*

La présentation de son exposé du 15 novembre s'est bien déroulée mais elle a tout de suite enchaîné sur la préparation du prochain (le 27 novembre).

Elle m'explique qu'elle sera obligée de garder ce rythme de travail jusqu'à la mi-janvier, date de fin des partiels du premier semestre.

Je lui demande :

- Une **auto-évaluation de son niveau de stress** à ce jour --- Elle l'évalue à **4/10**.

Au début du soin, Me F. me parle et m'explique avoir pris conscience de l'importance de cet accompagnement. Le fait de verbaliser son état à chaque séance lui permet de mieux se connaître et de comprendre son fonctionnement face aux situations de stress.

*« Je ne me rendais pas compte que je faisais du mal à mon corps avant que je vous en parle ».*

Puis rapidement, elle ferme les yeux et s'assoupit.

A la fin de la séance, elle me dit avoir très appréciée le soin et s'être détendue.

Elle auto-évalue son stress à **2/10**.

Nous prenons rendez-vous pour la prochaine séance.

### 3- 4 Conclusion

La réflexologie est un merveilleux outil qui permet d'agir directement sur le stress. Effectivement, cette technique manuelle agit sur tous les systèmes du corps et permet une détente du système nerveux central et périphérique ainsi qu'une action sur le système neuro-végétatif.

Un suivi régulier permet à la personne de prendre conscience de son niveau stress, de son mode de fonctionnement face au stress, des facteurs déclenchants. Elle peut ainsi agir, modifier sa façon d'être et/ou de faire afin de trouver un meilleur équilibre et plus de bien-être.

**L'échelle d'auto-évaluation du stress** a permis de constater que les séances de techniques réflexes de stimulation apportent à Me F. une réduction de son niveau de stress. Si les échéances des dates (partiels, exposés) sont encore des facteurs augmentant ce niveau, Me F. arrive tout de même à prendre un peu plus de recul et surtout à récupérer durant les périodes plus calmes.

Lors de notre première rencontre en février, son niveau de stress était de 7 avant le soin et 6 après le soin. A ce jour, son niveau de stress le plus élevé est à 4 avant le soin et à 2 (en moyenne) après le soin.

**L'échelle d'anxiété STAI-Etata** a permis de constater les modifications de l'état d'anxiété de Me F. avant et après le soin et de quantifier son évolution dans le temps.

Me F. m'a fait savoir que cette échelle lui a vraiment permis de constater les améliorations de son anxiété avant et après le soin.

Cette étude de cas m'a également permis de plonger dans le monde étudiant et de me rendre compte, de façon plus neutre et plus objective, des difficultés rencontrées par cette population. Effectivement, la vie étudiante n'est pas aussi idéale que l'on pourrait le croire. Le stress fait partie du quotidien d'un grand nombre d'étudiants.

Me F. m'explique que beaucoup d'étudiants de son entourage vivent la même situation de stress qu'elle, mais très peu ont la possibilité d'accéder à des soins de relaxation telle la réflexologie.

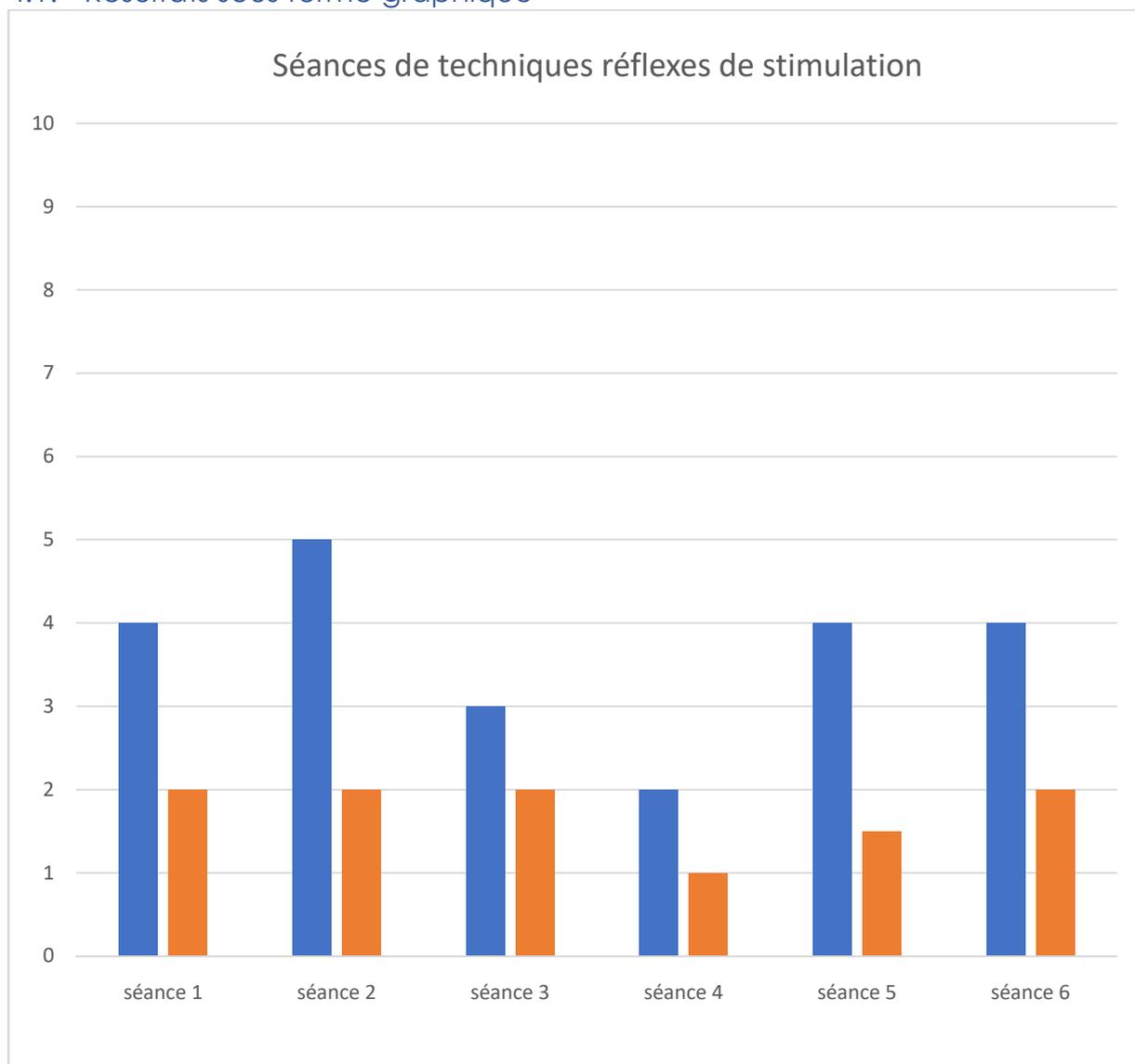
*« Certains ont à peine de quoi se payer à manger ».*

La sensibilisation sur la prévention et la gestion du stress, la relaxation, le développement personnel mais aussi sur le bien-être de la personne devraient avoir leur place dans les établissements supérieurs. Cela permettrait vraisemblablement à certains étudiants d'évoluer plus sereinement dans leur cursus, d'éviter cette tension interne permanente et d'aborder leur vie professionnelle (et donc leur « vie ») de façon plus positive

**Me F. me donne son consentement pour l'écriture et la diffusion de ce cas d'étude.**

## 4 – Résultats

### 4.1. - Résultats sous forme graphique



## 4.2. – Récapitulatif des tableaux

### TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) :

Ms F. A.

Sexe :  F /  M

Age : 20 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT AVANT soin *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT APRES soin *De 1 à 10	OBSERVATIONS
1 <sup>ère</sup> séance Date : 08/09/19 Protocole effectué : T.R. de stimulation plantaire	4	3	2	Totalement détendue durant le soin -
2 <sup>ème</sup> séance Date : 28/09/19 Protocole effectué : T.R. de stimulation plantaire	5	3	2	Bien détendue
3 <sup>ème</sup> séance Date : 12/10/19 Protocole effectué : T.R. de stimulation palmaire	3	3	2	Sensation de fourmillement dans la main droite
4 <sup>ème</sup> séance Date : 23/10/19 Protocole effectué : T.R. de stimulation palmaire	2	3	1	J'ai bien apprécié cette séance
5 <sup>ème</sup> séance Date : 11/11/19 Protocole effectué : T.R. de stimulation faciale	4	4	1,5	Très apprécié Je suis détendue

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

#### FAIRE LE GRAPHIQUE (incluant les premières 5 séances)

Praticien :

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 ?                           | <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) :** 7

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

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

OUI

NON

08/09/19

1ère séance de  
Techniques Reflexes  
de stimulation

Avant

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	F. A.	Age	20 ans	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe	F						
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 déconcentré(e), dérouter(e)				X			
19. Je me sens solitaire, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				X			
20. Je me sens de bonne humeur, aimable.				X			

08/03/19

1ère séance de  
Techniques Reflexes  
de stimulation  
Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales	F. A.	Age	20 ans	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
Sexe	F						
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 déconcentré(e), dérouter(e)					X		
19. Je me sens solitaire, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).						X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable.							X



#### Bibliographie :

BRETON Elisabeth – Réflexologie faciale et crânienne – Editions Vie, 2015

BRETON Elisabeth – Réflexologie pour la forme et le bien-être – Editions Vie, 2014

BRETON Elisabeth – Réflexologie, un vrai remède au stress – Editions Vie, 2015

Fascicules de cours de la formation aux techniques reflexes de relaxation et de stimulation, Groupe LSBE Troyes – Ecole Elisabeth BRETON.

#### Sitographie :

<https://www.lequotidiendumedecin/> (consulté en ligne le 29/09/2019)

<https://www.apprendreaapprendre.com/> (consulté en ligne le 30/10/2019)

<https://www.maformation.fr/> (consulté en ligne le 08/10/2019)