

Nom : **RICHARD**

Promotion : RFL3/2019

Prénom : **Caroline**

Date : Décembre 2019

Centre de Formation : **LSBE TROYES**

Formatrice : **Elisabeth BRETON**

ETUDE OBSERVATIONNELLE

***L'apport des techniques réflexes de stimulation plantaire
sur le stress et risque d'exposition au burn-out***

SOMMAIRE

I/ <u>Introduction</u>	
1/ Stress.....	3
2/ Burn-out.....	4
3/ Présentation Réflexologie.....	4
a) Historique.....	4
b) Les bienfaits.....	5
II/ <u>Présentation du sujet</u>	6
III/ <u>Mis en place du suivi/ Protocoles appliqués</u>	
1/ Outils d'évaluation /échelles.....	7
2/ Cadre du suivi.....	7
3/ Les séances	7
a) Techniques réflexes de relaxation.....	7
b) Techniques réflexes de stimulation.....	8-9
IV/ <u>Résultats</u>	
Tableau de satisfaction.....	10
Questionnaire de satisfaction.....	11
Fiches STAI.....	11
Echelle BMS-10.....	12-13
Synthèse.....	14
V/ <u>Conclusion</u>	15

I/ INTRODUCTION

1/ Stress

Le stress est un mot devenu courant dans notre langage et notre quotidien. Il serait presque devenu un phénomène banal et pourtant il est bien considéré comme la maladie du siècle. Pour essayer de mieux comprendre les mécanismes du stress, il faut d'abord en donner une définition. Le stress se définit comme une **réaction d'adaptation** face à un **agent perturbateur** interne ou externe. Il s'agit alors d'un **mécanisme physiologique** qui se met en action dès lors que nous percevons une menace.

On peut distinguer trois phases différentes dans le stress :

➤ **La phase d'alarme :** Il s'agit d'un **signal d'alarme** qui va mobiliser nos ressources et faire face à un agent stresseur.

C'est alors que nous avons cette décharge d'adrénaline qui permet de mobiliser notre énergie pour répondre à un agent stresseur.

Cette phase ne dure normalement pas plus de 24 heures, sinon notre corps s'y épuiserait.

➤ **La phase de résistance :** **mobilisation de nos ressources** pour faire face à cet événement stressant. Cette phase peut être plus ou moins longue en fonction de la capacité des individus à s'adapter.

C'est au cours de cette phase que différents troubles fonctionnels peuvent apparaître en lien avec un état de tension répété. Le système nerveux parasympathique, qui restaure, ralentit et permet de récupérer, n'est alors plus en mesure de le faire correctement. D'où l'apparition de maux psychosomatiques (fatigue, maux de tête, migraines, maux de ventre, prise de poids ou perte d'appétit, hypertension...etc)

➤ **La phase d'épuisement :** le corps n'a plus les réserves vitales nécessaires pour faire face aux situations de stress qui sont devenues répétées.

Cette phase se caractérise par un excès de sécrétion hormonale et un **épuisement psychique**.

Nos pensées et émotions ont forcément un impact sur notre état général et influencent nos sensations physiques. En fonction de notre nature, nous ne réagirons pas de la même façon face à un événement, quel qu'il soit.

Nous agissons donc en fonction de mécanismes de défense et de résistance qui se sont installés et bien ancrés. C'est notre cerveau reptilio-limbique qui prend alors le dessus.

Afin de lutter contre ces mécanismes souvent néfastes, il faut favoriser l'usage du cerveau cognitif à celui du reptilio-limbique.

Pour atteindre cet objectif, il faut donc changer nos habitudes et « *éduquer* » notre cerveau cognitif, ce qui n'est pas chose aisée. Il s'agit d'un travail quotidien et permanent non sans effort de remise en question et d'introspection.

2/ Burnout

Le burnout est, tout comme le stress, devenue une maladie bien présente dans nos sociétés modernes.

Il est défini par Christina MASLACH, professeur de psychologie à l'Université de Californie, comme « *un épuisement mental et physique des personnes dont le travail nécessite un contact permanent avec autrui* ».

Elle est notamment l'auteur du **Maslach Burnout Inventory (MBI)**, qui est l'échelle la plus utilisée pour mesurer l'épuisement professionnel.

Le burnout est donc un **processus pathologique** lié au stress au travail mais qui s'étend également, de nos jours, à la vie quotidienne.

Stress et burnout sont donc intimement liés et le burnout tire sa source d'un stress répété s'inscrivant dans la durée.

Le modèle développé par le professeur MASLACH inclut **trois dimensions**, à savoir :

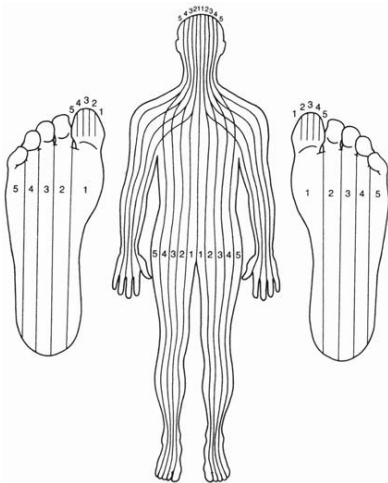
- l'épuisement professionnel,
- la dépersonnalisation,
- l'accomplissement personnel.

Il ne faut donc pas prendre à la légère les conséquences de ce phénomène.

3/ Présentation de la réflexologie

Dans le cadre de cette étude de cas, il me semble opportun d'expliquer ce qu'est la réflexologie et les bienfaits qu'elle peut apporter.

a). Historique.



La réflexologie que nous connaissons de nos jours provient d'anciennes pratiques liées à l'acupuncture issue de la médecine traditionnelle chinoise. Des traces de ces pratiques ont également été retrouvées dans l'histoire égyptienne et hindoue.

Il faudra attendre les années 1920 pour voir apparaître les travaux du **Docteur FITZGERALD**, qui publiera en 1915 sa « *Thérapie des zones* » où il décrit dix zones longitudinales présentes sur notre corps, 5 de chaque côté.

Dans les années 1930, **Eunice INGHAM**, physiothérapeute, qui a notamment travaillé aux côtés du Docteur FITZGERALD, va mener de nombreuses recherches et développa sa théorie sur la thérapie des pieds. Elle élaborera, par la suite, une carte détaillée mettant en évidence la relation entre les zones des pieds et les organes du corps.

En 1938, elle publia son premier livre, « *Stories the feet can tell* » («*ce que les pieds peuvent raconter*»), qui fut un véritable succès et répandit les bienfaits de la réflexologie. Aujourd'hui, nous utilisons toujours les bases de cette cartographie même si depuis, beaucoup d'évolution ont été apportées. Les recherches ne cessent de continuer.



On peut trouver de nos jours différentes techniques enseignées. Me concernant ma formation a été la suivante :

Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (*contribution ostéopathique à la réflexologie*) © Méthode Elisabeth BRETON

b) Les bienfaits.

La pratique de la réflexologie est liée aux stimuli nerveux. Il est avéré que « des courants électriques » traversent notre corps passant au travers du système nerveux. Grâce aux terminaisons nerveuses et voies réflexes, la réflexologie établit une relation entre les organes du corps et les zones ou points situés au niveau des pieds, des mains et de la tête.

La réflexologie a une action régulatrice des systèmes nerveux, sanguin et métabolique. C'est une solution douce et efficace pour lutter contre le stress et les troubles fonctionnels dus à ce dernier. Elle a un effet calmant, déstressant, drainant et revitalisant.

La réflexologie est notamment utilisée pour :

- détendre, relaxer,
- réduire l'axe du stress,
- réduire les tensions musculaires,
- évacuer les toxines,
- prévenir, soulager voire éliminer les dysfonctionnements, les troubles fonctionnels,
- activer la circulation sanguine et lymphatique,
- améliorer la vitalité.

II/ PRESENTATION DU SUJET

Madame S.B, 42 ans, est infirmière sapeur pompier professionnelle depuis février 2014. Elle est passionnée par son travail, et si elle a choisi ce métier c'est avant tout pour aider les autres. Elle est habituée aux situations d'urgence où il faut s'adapter et être réactif. Son travail lui demande beaucoup de temps et d'investissement, et parfois elle doit effectuer des périodes d'astreinte qui lui engendrent davantage un état de stress et de tension, car elle attend les éventuelles interventions qui pourraient survenir.

Malgré sa passion pour son travail, depuis quelque temps elle subit beaucoup de pression et de stress notamment à cause de ses supérieurs.

Elle ne se sent plus autant à l'aise dans ses tâches quotidiennes, et essaye malgré tout de trouver du positif dans ce qu'elle fait. Mais cela devient de plus en plus dur de jour en jour.

S.B est en couple, son conjoint étant officier de gendarmerie, il est souvent en déplacement ce qui peut provoquer un stress supplémentaire pour Madame S.B qui se retrouve seule au quotidien pendant des périodes plus ou moins longues.

Madame S.B fait plusieurs activités pour essayer de se détendre et d'évacuer son stress, comme de la course à pied, de la marche, elle va aussi régulièrement à la piscine.

S.B m'indique qu'elle a déjà été suivie par une psychologue durant six années. Sa dernière séance remonte à deux ans.

Depuis S.B a beaucoup évolué et entamé un développement personnel plus poussé notamment grâce à ce suivi.

Elle est très curieuse de nouvelles pratiques et aime tester de nouvelles techniques complémentaires. Elle est suivie régulièrement par un ostéopathe, et a déjà testé l'hypnose.

Les séances de stimulation auront pour but de réduire son stress, l'aider à gérer au mieux les situations de stress mais aussi de l'accompagner dans le cadre de son développement personnel.

III/ MIS EN PLACE DU SUIVI / PROTOCOLES UTILISES

1- Outils d'évaluation/ échelles

↪ **Echelle d'Anxiété Etat (STAI Etat)** qui évalue l'état d'anxiété. S'effectue avant et après la séance de réflexologie.

↪ **Echelle BMS-10 (version Alain JACQUET)** qui évalue le degré d'exposition au burn-out.

↪ **Tableau d'auto-évaluation** permet d'évaluer l'état de tension du sujet avant et après le soin .

2 -Cadre du suivi

Les séances ont eu lieu au sein de mon cabinet dans lequel je me suis installée début octobre.

3- Les séances

a) Techniques réflexes de relaxation

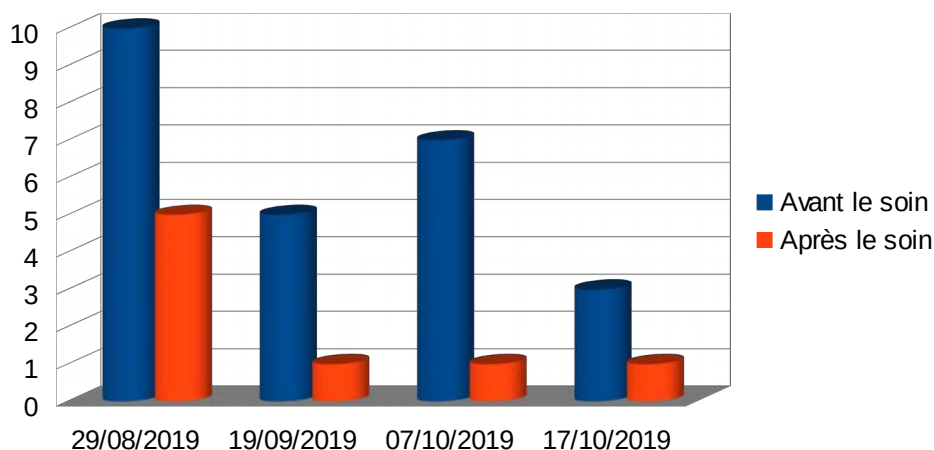
→ Quatre séances de relaxation ont été effectuées en amont et notamment en techniques réflexes plantaire, palmaire mais aussi cranio-faciale.

Ces séances ont eu pour but de détendre, relâcher les tissus et d'éliminer les toxines progressivement avant de pouvoir travailler en particulier des zones réflexes précises en fonction des troubles éventuellement présents.

Madame S.B a particulièrement apprécié les techniques réflexes de relaxation plantaire et cranio-faciale. Ces séances lui ont permis de comprendre l'importance du lâché prise. Elle a pris conscience que l'induction à la détente était bénéfique dans le cadre d'un suivi régulier. Ces séances sont devenues un rendez-vous auquel elle attache beaucoup d'importance. Elle arrive vraiment à se détendre et les séances lui permettent de relâcher ses tensions.

→ **L'état de stress de Madame S.B a été mesuré avant et après chaque séance de relaxation. Le tableau ci-dessus montre son évolution.**

Ces séances ont été nécessaires et indispensables afin d'induire un état de détente avant de passer aux séances de stimulation pour travailler un protocole en particulier.



b) Techniques réflexes de stimulation

1ere séance 25/10/2019

Techniques réflexes de stimulation plantaire (protocole tension nerveuse, surmenage)

S.B arrive au cabinet plutôt calme.

Elle a eu quelques jours de congés avant la dernière séance qui lui ont fait beaucoup de bien. Elle prépare un examen professionnel qui vise à valider ses acquis, elle se sent donc quelque peu préoccupée.

Pas de contre indication à me signaler.

Au vu du surmenage qu'elle subit à son travail, je décide d'appliquer le protocole des techniques réflexes de stimulation en lien avec la tension nerveuse et surmenage ou j'accentuerais sur des zones réflexes en particulier (**sur la voûte plantaire** : plexus crânien, tronc cérébral, cervelet, thyroïde/para-thyroïde, poumons/bronches, plexus cardiaque, plexus solaire, diaphragme, trajectoire d'élimination : glandes surrénales/reins/uretère/vessie ; **sur le bord interne osseux du pied** : en rapport à la zone réflexe de la colonne vertébrale **et enfin sur le bord externe osseux du pied** : en rapport aux zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs).

S.B se détend très rapidement et se laisse aller.

Je sens une raideur au niveau de la zone réflexe du plexus crânien. J'adapte donc mon toucher en fonction. Il faut veiller à ne pas trop appuyer de façon exagérée, dans ce cas là, pour ne pas libérer trop brutalement les toxines.

A la fin du soin, S.B me précise qu'elle a ressenti une zone plus sensible, celle correspondant sur la cartographie à la zone réflexe de la vessie. Elle me dit qu'elle a eu des soucis à ce niveau pendant un temps, sa vessie se remplissait plus vite qu'en temps normal.

2ème séance 5/11/19

Techniques réflexes de stimulation plantaire (protocole tension nerveuse, surmenage)

S.B arrive contrariée à la séance.

Le retour de son conjoint, (parti en mission 3 mois en Outre-Mer dans le cadre de son travail) a été reporté d'une journée. Elle se sent donc triste et tendue à la fois.

Pas de contre-indication à me signaler.

Je décide donc de procéder à une séance réflexe de stimulation et choisit le protocole de tension nerveuse.

Malgré son état tensionnel, elle arrive à se laisser aller facilement pendant le soin.

Elle me dit qu'elle a réussi à vite passer outre ses soucis.

Elle me signale des points douloureux sur le pied gauche en fin de séance.

3ème séance 12/11/19

Techniques réflexes de stimulation plantaire (protocole tension nerveuse, surmenage)

S.B arrive beaucoup plus détendue à cette séance.

Pas de contre-indication à me signaler.

Le soin pratiqué lui a fait beaucoup de bien et repart apaisée. Elle ne me signale pas de ressentis particuliers.

4ème séance 26/11/19

Techniques réflexes de stimulation plantaire (protocole Tension nerveuse/surmenage)

S.B arrive détendue à la séance.

Pas de contre-indication à me signaler.

Elle se laisse aller très facilement au soin.

La zone réflexe correspondant au plexus crânien est moins rigide que lors des premières séances et j'arrive plus facilement à localiser et travailler cette zone.

A la fin du soin, S.B me demande d'ailleurs à quoi peut correspondre le gros orteil car elle a eu l'impression que j'avais plus insisté à cet endroit cette fois-ci. Je lui explique en lui montrant une cartographie.

Elle me confirme que grâce aux séances elle arrive à se vider la tête et oublier plus vite ses tracas quotidiens.

5ème séance 02/12/19

Techniques réflexes de stimulation plantaire (protocole Tension nerveuse/surmenage)

S.B arrive au cabinet très détendue.

Pas de contre-indication à me signaler.

Elle se laisse aller très facilement au soin.

Le protocole utilisé à cette séance reste le même à savoir celui tension nerveuse/surmenage.

Pas de sensations particulières à me signaler à la fin du soin.

S.B est détendue et apaisée.

IV RESULTATS

TABLEAU de satisfaction

Nom/Prénom (initiales) : SB Sexe : F

Age : 42 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de RÉFLEXOLOGIE	Niveau de stress/tension AVANT SOIN de 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension APRES SOIN de 1 à 10	OBSERVATIONS
1^{ère} séance Date : 25/10/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire/ Tension nerveuse/surmenage	7	3	1	Détendue et lâché prise Quelque peu tendue à cause de son examen professionnel Zone réflexe plexus crânien tendue, difficile à localiser
2^{ème} séance Date : 5/11/19 Protocole effectué : Stimulation plantaire Tension nerveuse/surmenage	9	3	1	Arrive à se détendre facilement et oublier ses soucis rapidement Points douloureux sur pied gauche
3^{ème} séance Date : 12/11/19 Protocole effectué : Stimulation plantaire Tension nerveuse/surmenage	1	3	1	Très détendue car elle a retrouvé son conjoint
4^{ème} séance Date:26/11/19 Protocole effectué : Stimulation plantaire/ Tension nerveuse/surmenage	1	4	1	Très détendue Zone réflexe plexus crânien plus souple au toucher Pied gauche plus réactif
5^{ème} séance Date : 02/12/19 Protocole effectué : Stimulation plantaire Tension nerveuse/surmenage	1	4	1	Apaisée Se laisse facilement aller au soin

QUESTIONNAIRE

Répondez par OUI ou par NON

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ? **OUI**
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ? **OUI**
3. Est-ce que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ? **OUI**
4. Est-ce que vos pensées ont évolué ? **OUI**
5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ? **OUI**
6. Êtes-vous plus positif ? **OUI**
7. Êtes-vous moins préoccupé par le problème initial ? **OUI**
8. Sentez-vous moins stressé ? **OUI**
9. Avez-vous plus de confiance en vous ? **NON**

**Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DE STRESS (échelle de 1 à 10)
AVANT (l'état au début de l'accompagnement) : 10**

APRES (l'état actuel, maintenant) : 2

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

↳ Ci-dessous les fiches STAI remplies lors d'une séance. On constate que les réponses de Madame S.B sont plus tranchées après le soin.

Avant

STAI Forme Y- A ETAT					
Initiales SB					
Sexe Femelle	Age 47ans	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1. Je me sens calme			✓		
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				✓	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		✓		✓	
4. Je me sens surmené(e)		✓		✓	
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau.		✓			
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).			✓	✓	
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.		✓			
8. Je me sens content(e).		✓			
9. Je me sens effrayé(e).		✓			
10. Je me sens à mon aise.		✓			
11. Je sens que j'ai confiance en moi.		✓			
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable				✓	
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)				✓	
14. Je me sens indécis(e).		✓			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e).		✓			
16. Je suis satisfait(e).		✓		✓	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).		✓			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)		✓		✓	
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).				✓	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable.				✓	

Après

STAI Forme Y- A ETAT					
Initiales SB					
Sexe F	Age 47	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1. Je me sens calme					✓
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté					✓
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		✓			
4. Je me sens surmené(e)		✓			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau.					✓
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e).		✓			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment.		✓			
8. Je me sens content(e).					✓
9. Je me sens effrayé(e).		✓			
10. Je me sens à mon aise.					✓
11. Je sens que j'ai confiance en moi.				✓	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		✓			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)		✓			
14. Je me sens indécis(e).		✓			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e).					✓
16. Je suis satisfait(e).					✓
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).		✓			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)		✓			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).					✓
20. Je me sens de bonne humeur, aimable.					✓

↳ Cette échelle a été remplie lors de la 1ère séance.
Le score de **4** indique *une présence au burn-out*.

ECHELLE BMS-10

En pensant à votre travail, globalement		
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 = Jamais	5 = Souvent
	2 = Presque jamais	6 = Très souvent
	3 = Rarement	7 = Toujours
	4 = Parfois	
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	6
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	3
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	6
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	1
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" ?	4
Total →		40
SCORE = total / 10 →		4

Échelle 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

↳ Cette échelle a été remplie lors de la dernière séance.

Le score de **3,4** indique un faible degré de burn-out.

ECHELLE BMS-10

En pensant à votre travail, globalement		
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre	1 = Jamais	5 = Souvent
	2 = Presque jamais	6 = Très souvent
	3 = Rarement	7 = Toujours
	4 = Parfois	

1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	5
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 ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	1
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	2
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	2
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	5
Total →		34
SCORE = total / 10 →		3,4

Échelle 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

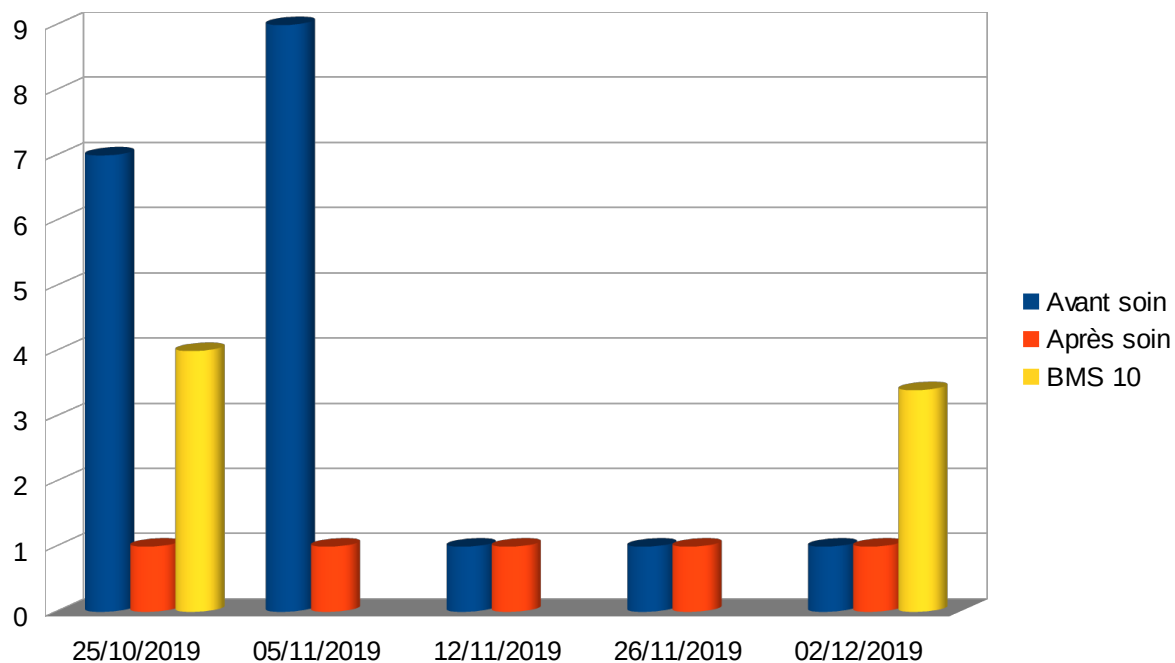
SYNTHESE

Ce graphique permet de montrer l'évolution de Madame S.B tout au long de ce suivi.

On remarque l'évolution de son état de stress avant les séances.

On constate une baisse de degré d'exposition au burnout entre la première et dernière séance.

Les séances régulières diminuent son état de stress au quotidien sur du long terme.



V/ CONCLUSION

Pour conclure, on peut constater que les séances ont apporté beaucoup de détente à Madame S.B. Elle a réussi à s'apaiser et à relativiser. Elle arrive à mieux gérer son stress au quotidien. Depuis le début de cette étude, S.B ressent une réelle différence, elle arrive vraiment à lâcher prise et laisser de côté ses pensées négatives

Au niveau de son travail, elle se sent beaucoup mieux et a repris le goût de se lever le matin pour prendre son poste. Les relations avec ses collègues sont un peu moins tendues et si des tensions se font sentir, elle arrive à passer outre et rester dans un bon état d'esprit.

La réflexologie fut une très belle découverte pour S.B et une aide complémentaire pour baisser sa tension nerveuse ainsi que son stress. Elle souhaite continuer les séances car elle en ressent le besoin pour se poser et se détendre de façon régulière.

Je remercie S.B de m'avoir donné son accord pour mettre en place ce suivi et pour la rédaction de cette étude.