

Nom : Guérin-Mit

Promotion : 2019 - 2020

Prénom : Catherine

Date : février 2020

Centre de formation : Sophro Reflex ®

En partenariat avec le centre de formation Élisabeth Breton

Étude observationnelle

« L'APPORT DES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION
FACE AU STRESS MULTIFACTORIEL DE L'ETUDIANT ALTERNANT »

Sommaire

1. Introduction
2. Contexte
 - 2.1. Présentation du sujet
 - 2.2. Définitions
 - 2.2.1. Le stress
 - 2.2.2. La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman
 - 2.2.3. Le Burnout
 - 2.3. Objectifs de l'étude
 - 2.4. Mode de prise en charge
3. Méthode
4. Résultats
5. Synthèse des données récoltées par les outils d'évaluation
6. Conclusion
7. Références bibliographiques

1. Introduction

Depuis une dizaine d'année, l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, alerte sur les risques de détresse mentale et de suicide chez les jeunes.

En France, l'OVE, l'Observatoire national de la Vie Etudiante évalue régulièrement la vulnérabilité psychique des étudiants. Lors de sa dernière étude réalisée par questionnaire en ligne du 28 avril 2016 au 27 juin 2016, sur 18 875 répondants, plus de 80% des étudiants déclaraient un vécu de stress.

Le document intitulé *Repères santé étudiants 2018* proposé par l'OVE en précise les résultats : « Les étudiants sont près de 20 % à présenter les signes d'une détresse psychologique dans les quatre semaines qui précèdent l'enquête. Ils sont également près de 37 % à présenter une période d'au moins deux semaines consécutives pendant laquelle ils se sont sentis tristes, déprimés, sans espoir, au cours des 12 derniers mois (ce dernier signe constituant le premier critère d'évaluation de l'épisode dépressif caractérisé ou majeur). Ces symptômes sont présents chaque jour ou presque et toute la journée ou pratiquement pour 22 % des étudiants contre 11 % en population générale (INPES 2005)... Sur l'ensemble de ces indicateurs, les femmes sont systématiquement plus touchées que les hommes. »

L'enquête annuelle *Santé étudiants et lycéens* de la mutuelle étudiante la SMEREP avec opinionway en 2018 montre également le caractère multifactoriel du stress étudiant qui englobe à la fois les périodes d'examens, les études en elles-mêmes, l'orientation, la recherche de stages, les problèmes familiaux et affectifs, les incertitudes financières, les problèmes de santé, le travail hors études, les transports. A ces facteurs plutôt habituels s'ajoute l'omniprésence des outils numériques dans la vie des jeunes.

L'enquête révèle que 9 personnes sur 10 déclarent être victimes de stress, 25% se déclarant stressés en permanence, 60% débordés par leur quotidien. Le pourcentage le plus alarmant étant les 22% ayant déjà eu des pensées suicidaires (27% chez les filles).

Il semble donc essentiel de se préoccuper de la santé physique et psychologique de cette population aux problématiques spécifiques et multiples.

Le nombre croissant de parents surpris par le désarroi de leurs jeunes autour de moi semble corréler les résultats des enquêtes et ne peut que m'inciter à proposer à ce public aux multiples problématiques un accompagnement très attentif par les techniques de relaxation réflexe palmaire et plantaire pour les aider à traverser cette période intense de leur vie.

2. Contexte

2.1. Présentation du sujet

JD est une jeune femme de 20 ans ayant débuté son Master1 en septembre 2019 dans une nouvelle école de Communication à Paris.

Cette 4^{ème} année d'études supérieures engendre un stress décrit comme important par le sujet dont elle évoque les multiples causes :

- La nouvelle école impose un rythme de cours soutenu (plages horaires très étendues de 8h à 20h sans pause), le temps de transport est important et le niveau de connaissances requis est bien supérieur à celui exigé précédemment.
- Les études se déroulent pour la 1^{ère} fois en alternance école/entreprise. JD a obtenu un contrat dans une grande entreprise publique loin du milieu habituel des stages qu'elle a déjà effectués (start-up ou service dédié à la communication en équipe réduite). Les missions ne sont pas correctement définies, les contours de l'alternance restent flous. L'équipe est accueillante mais la responsable est peu présente. En revanche une forte attente est exprimée. L'équipe actuelle compte beaucoup sur les alternants pour imaginer des solutions en adéquation avec les nouvelles attentes des consommateurs, leur demande de prendre des initiatives et leur donnent de nombreuses responsabilités. Le temps de transport est également très important, allant parfois jusqu'à 1 heure 30 par trajet.

Gérer la nouveauté, les attentes de performance de l'école, les attentes de résultat et de créativité de l'entreprise, de nouvelles relations sociales aussi bien avec les salariés qu'avec les nouveaux élèves et professeurs, et une fatigue physique importante sont autant de défis à relever que de raisons de stresser.

JD mentionne des maux de ventre réguliers, deux cystites récentes et des douleurs musculaires du dos et de la nuque.

Sa demande est un accompagnement pour « faire baisser la pression » et vivre mieux cette année importante. Elle voudrait retrouver un calme général libérant à la fois son corps et son esprit pour être à la fois plus présente au quotidien, moins tendue.

Elle essaie de trouver un peu de temps pour faire du sport mais trop rarement, elle dit rechigner à aller consulter un médecin ou un ostéopathe, également par manque de temps et par envie de pouvoir soulager ses maux sans médicament. Enfin elle envisage les séances comme « un moment à elle ».

2.2. Définitions

2.2.1. Le 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. De nombreux évènements peuvent être des facteurs de stress. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tension, de pression, de surmenage. »

Dans le langage médical le stress correspond à un ensemble de réactions neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Face aux agents stressants, l'organisme a établi des mécanismes réflexes qui modifient son équilibre bio-chimiques. Ces mécanismes prévus pour réagir adéquatement peuvent à long terme contribuer à des dérèglements. On parle alors de *syndrome général d'adaptation* (SGA).

C'est Hans Selye (1907-1982), physicien et endocrinologue qui décrit le premier les 3 phases du stress dans le processus du *syndrome général d'adaptation* :

Lorsqu'une personne subit une situation stressante, elle entre dans **une phase d'alerte** qui mobilise l'organisme et le prépare à intervenir, via la fuite ou le combat, par l'action des catécholamines (adrénaline et noradrénaline).

Le seconde **phase dite de résistance** permet de maîtriser et de consolider les réactions du corps par l'action des glucocorticoïdes (dont le cortisol).

Si la personne ne parvient pas dans le temps à contrôler la réaction alarme-résistance, **la phase d'épuisement** apparaît. Cette situation décrite comme « stress chronique » peut avoir de graves conséquences aussi bien physiques que psychologiques sur l'organisme.

Aujourd'hui 75% de nos maux pourraient être liés au stress.

2.2.2. La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman

En 1984, afin de mieux comprendre le stress, Lazarus et Folkman proposent la théorie de l'évaluation cognitive. Un individu définit une situation comme stressante en fonction du contrôle subjectif qu'il pense avoir sur cette situation par rapport aux exigences qu'elle nécessite.

Lorsque l'individu perçoit un problème, il pèse les enjeux de la situation et procède à une évaluation primaire : il y a-t-il menace ou non ?

L'individu évalue ensuite les ressources dont il dispose pour agir ou réagir à cette situation, il s'agit de l'évaluation secondaire : suis-je ou non capable de faire face ?

L'évaluation de ces deux dimensions génère ou non un stress perçu chez l'individu qui va mettre en place un comportement, il s'adapte (to cope with), on parle alors de stratégie d'adaptation ou d'ajustement au stress : le coping.

Cette évaluation du stress toute personnelle change d'un individu à l'autre. C'est une transaction entre soi et son environnement, souvent pilotée par le cerveau reptilien et le cerveau limbique. L'enjeu pour l'individu est d'apprendre à utiliser son cerveau cognitif, doué notamment de clairvoyance, d'équilibre et d'intelligence pour adapter son comportement, ses émotions et ses attitudes face au stress et ne plus se laisser submerger.

2.2.3. Le Burnout

Selon l'Agence Européenne pour la sécurité et la santé du travail, « le stress est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences ».

Christina Maslach, autrice du Maslach Burnout Inventory (MBI), définit en 1970 le Burnout comme un épuisement mental et physique des personnes dont le travail nécessite un contact permanent avec autrui. Le modèle MBI développé en 1981 inclut 3 dimensions, l'épuisement émotionnel, psychique et physique. L'OMS prédit qu'en 2020 le Burnout sera la première maladie au monde suivie des maladies cardio-vasculaires.

2.3. Objectifs de l'étude

Montrer que la répétition des massages par les techniques de relaxation réflexe plantaire et palmaire permet d'apporter différents bienfaits à l'étudiant alternant stressé :

- une détente physique et psychologique
- un apaisement des troubles fonctionnels
- un mieux-être général

Le but est d'inciter le sujet à se projeter dans un mode de santé durable et de l'accompagner pour éviter le basculement vers le burnout.

2.4. Mode de prise en charge

Les deux techniques réflexes de relaxation plantaires et palmaires seront utilisées en fonction des informations et des souhaits de JD et des indications de chaque méthode.

En effet comme indiqué dans les manuels d'Élisabeth Breton « Techniques réflexes de relaxation plantaire » et « Techniques réflexes de relaxation palmaire », la relaxation plantaire est indiquée notamment pour la détente physique et psychique, les troubles digestifs, la cystite... La relaxation palmaire est indiquée notamment pour les douleurs musculaires du dos et de la nuque, la fatigue, le surmenage...

3. Méthode

Nous organisons le 1^{er} rendez-vous le lundi 28/10/2019 à mon domicile. JD est tout juste en vacances après presque 2 mois d'alternance. Après plusieurs questions posées sur son état de santé physique et psychologique, sur son hygiène de vie, sur d'éventuelles autres problématiques à me signaler, n'ayant noté aucune contre-indication, j'établis le bilan du sujet (voir 2.4) et je propose un accompagnement de 5 séances en alternant les méthodes réflexes plantaire et palmaire. La 1^{ère} séance aura lieu le jour-même. Les suivantes auront lieu également à mon domicile, elles seront programmées en fonction des disponibilités de JD, après une journée de travail, toutes les 2 semaines ou un peu moins.

Programme établi :

- Le 28 octobre
- Le 13 novembre
- Le 20 novembre
- Le 3 décembre
- Le 10 décembre

Les séances se dérouleront dans une pièce calme, à la lumière tamisée. Après 2 séances en silence, JD me demandera s'il est possible que nous écoutions une musique relaxante, ce que nous mettrons en place dès la séance suivante.

Les outils utilisés pour mener cette étude observationnelle seront :

- Tableau d'auto-évaluation
- Fiches STAI Forme Y-A État Avant et Après
- Échelle BMS 10
- Questionnaire de fin d'accompagnement

Déroulement de la 1^{ère} séance – Lundi 28/10/2019

JD répond aux différents questionnaires en me précisant qu'elle est vraiment très fatiguée et stressée après ces 2 mois en alternance dont la dernière semaine à l'école. Elle a géré de nombreuses nouveautés dans les deux lieux et a dû intégrer un nombre important d'informations et de connaissances dans un contexte exigeant ; à cela s'ajoute la fatigue des temps de transport et la longueur des journées de cours.

Après le soin, JD me déclare qu'elle est très réceptive au toucher, qu'elle a déjà remarqué que les massages avaient un effet immédiat de détente sur elle, elle les apprécie tout particulièrement. Elle a apprécié tout particulièrement les mouvements lissants et la technique réflexe des tissus conjonctifs. Elle notera la mention 4 de niveau de soin dans le tableau d'auto-évaluation à chaque séance.

Observations :

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 7 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 46 estimé « moyen » par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Avant
- un degré de Burnout de 2,7 estimé « faible » par l'échelle BMS 10

Dès le début du massage de relaxation plantaire, JD manifeste que la pratique des contours du corps lui sont agréables, notamment sur les pieds et les épaules. Le corps est tonique, les tissus ne présentent de tensions que sous la voûte plantaire, sur et sous les bourses séreuses sur lesquelles j'insiste lors de la pratique de la technique réflexe des tissus conjonctifs. Je ressens la détente s'installer progressivement puis l'assouplissement survenir.

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 3 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 31 estimé « très faible » par la Fiche STAI Forme Y-A Etat
Après

Déroulement de la 2^{ème} séance – Mercredi 10/11/2019

JD se présente plus détendue, sa semaine lui semble moins stressante grâce à l'arrivée de nouveaux alternants dans son service. Ensemble ils forment déjà une équipe sympathique. Les missions de chacun sont maintenant mieux définies, en revanche elles sont nombreuses. Les bienfaits du soin lui semblent n'avoir duré que 2 ou 3 jours avant que les tensions resurgissent. Elle a globalement eu moins mal au ventre, moins mal au dos, pas de cystite.

Elle se dit très détendue après le soin, elle s'est assoupie.

Observations

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 5 dans le tableau d'auto-évaluation

Le massage de relaxation plantaire révèle des tissus plus détendus que lors de la précédente séance. JD s'endort dès les premiers mouvements lissants.

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 1 dans le tableau d'auto-évaluation

Déroulement de la 3^{ème} séance – Mercredi 20/11/2019

JD m'indique qu'elle subit un stress important, elle a appris le matin même qu'elle devait pendre en charge l'animation d'un séminaire le lendemain. Sa semaine lui semble spécialement fatigante. Les troubles fonctionnels restent cependant stables, pas d'aggravation des maux de ventre ni du dos, pas de cystite.

Après le massage, JD dit avoir eu des pensées très stressantes pendant les 10 premières minutes puis elle s'est laissée aller à la détente.

Observations

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 7 dans le tableau d'auto-évaluation

Dès les premiers gestes de relaxation plantaire, je note un corps et des tissus tendus. Je prolonge les mouvements lissants et effectue chaque manœuvre en étant très vigilante sur le confort, l'enveloppement, la fluidité avec la volonté de transmettre une nette impression de sécurité. JD s'endort profondément assez rapidement.

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 2 dans le tableau d'auto-évaluation

Déroulement de la 4^{ème} séance – Mardi 3/12/2010

JD m'indique qu'elle est fatiguée mais pas stressée. Elle est plus à l'aise dans son environnement de travail, l'équipe est soudée, les tâches définies. Les alternants ont reçu les félicitations de la part de leur responsable. Elle se sent plus détendue, sans mal de dos et avec une diminution des maux de ventre, pas de cystite.

Après le soin, JD se dit détendue. Alors qu'elle n'avait pas conscience de TENSIONS particulières, elle a le sentiment d'un allègement de la nuque et des épaules.

Observations

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 3 dans le tableau d'auto-évaluation

Pour cette 1^{ère} séance de relaxation palmaire, JD se montre tout d'abord curieuse, reste en éveil quelques temps puis se relâche. Je note des points sensibles lors des pressions d'appui dermalgie-viscéro-cutanées et m'attarde sur ces zones. Elle ressent les pressions de la même façon sous les pieds. Alors que JD somnole et que j'effectue des mouvements lissants, ses jambes effectuent des mouvements involontaires.

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 1 dans le tableau d'auto-évaluation

Déroulement de la 5^{ème} décembre – Mardi 10/12/2019

JD mentionne qu'elle se sent plus à l'aise pour gérer le stress, elle a pu par exemple faire une présentation orale en contrôlant ses émotions. Elle se sent toujours fatiguée, ses temps de trajet se sont encore allongés avec la grève des transports. Elle ressent des douleurs dans le dos, au niveau des vertèbres thoraciques. Pas de mal au ventre ni de cystite. Elle demande à refaire une séance de relaxation plantaire car si le massage palmaire lui a semblé très agréable et réconfortant, elle a le sentiment que le massage plantaire a un effet plus général et plus pérenne.

Après le massage, se dit très détendue, très calme, moins indécise. Elle souhaite poursuivre les séances.

Observations

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 3 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 32 estimé « très faible » par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Avant

Lors de ce massage relaxant plantaire, je remarque que les tissus sont bien moins tendus que lors de la séance précédente. Lors de la manœuvre de drainage de la jambe, alors qu'elle somnole, JD effectue de brusques mouvements involontaires de la

jambe travaillée. J'effectue des mouvements lissants supplémentaires pour un retour au calme. Je termine le soin avec lenteur et enveloppement.

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 1 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 25 estimé « très faible » par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Après
- un degré de Burnout à 2,4 estimé « très faible » par l'échelle BMS 10

JD remplit lors de cette dernière séance le questionnaire de fin d'accompagnement en évaluant une nette baisse de son état de stress ressenti depuis le début de la prise en charge. Elle estime son état de stress à 7 en début de prise en charge et à 1 après la dernière séance.

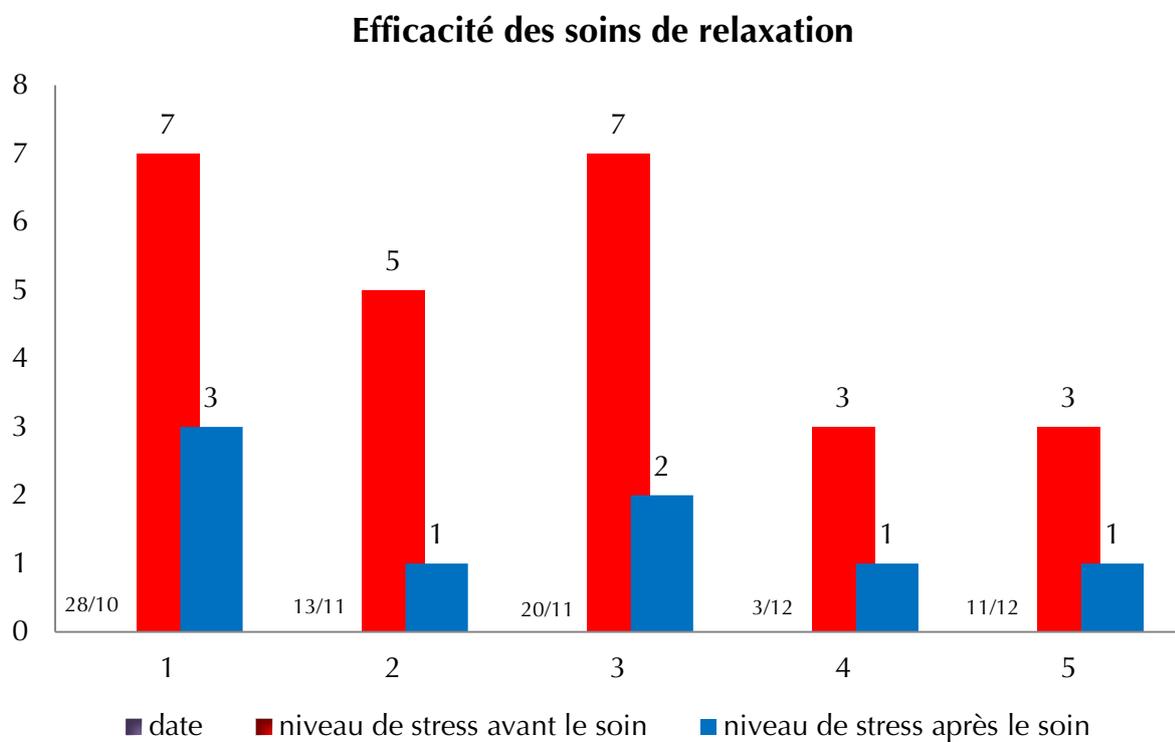
Elle réalise qu'elle est capable de prendre plus de recul qu'elle ne pensait face aux effets stressants de sa nouvelle vie d'étudiante alternante, qu'elle a pu relativiser certains évènements et obtenir un retour au calme plus rapide. Elle constate qu'elle peut s'adapter aux situations de changement et qu'une équipe bienveillante en entreprise l'a beaucoup aidée.

4. Résultats

- Tableau d'auto-évaluation complété lors de chaque séance par JD

L'efficacité des soins de RELAXATION	Niveau du stress/tension <u>AVANT soin</u> De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension <u>APRES soin</u> De 1 à 10	Observations
1 ^{ère} séance Date : 28/10 Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	7	4	3	Moment de détente. Assoupissement. Envie de faire pipi et de dormir
2 ^{ème} séance Date : 13/11 Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	5	4	1	Très détendue. Assoupissement.
3 ^{ème} séance Date : 20/11 Protocole effectué : Relaxation réflexes plantaire	7	4	2	Beaucoup de pensées stressantes les premières 10 minutes puis assoupissement.
4 ^{ème} séance Date : 3/12 Protocole effectué : Relaxation réflexes palmaire	3	4	1	Détendue. Fatiguée mais pas stressée. Allègement de la nuque et des épaules.
5 ^{ème} séance Date : Protocole effectué :	3	4	1	Détendue et très calme.

- Graphique associé au tableau d'auto-évaluation



- Niveau d'anxiété

Fiche STAI FORME Y – A ETAT - AVANT

Sexe : F

Age : 20

Nom : D

Prénom : J

Date : 28/10/2019

	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	2
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	4
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	3
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	2
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	1
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	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					46

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

Fiche STAI FORME Y – A ETAT - APRES

Sexe : F

Age : 20

Nom : D

Prénom : J

Date : 28/10/2019

	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	1
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	2
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	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					31

Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35 Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65

Degré très faible d'anxiété : de 36 à 45 Degré très élevé d'anxiété : > à 65

Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55

Fiche STAI FORME Y – A ETAT - AVANT

Sexe : F

Age : 21

Nom : D

Prénom : J

Date : 10/12/2019

	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	1
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	1
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	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	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	4
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	3
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					32

Interprétation du résultat

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

Fiche STAI FORME Y – A ETAT - APRES

Sexe : F

Age : 21

Nom : D

Prénom : J

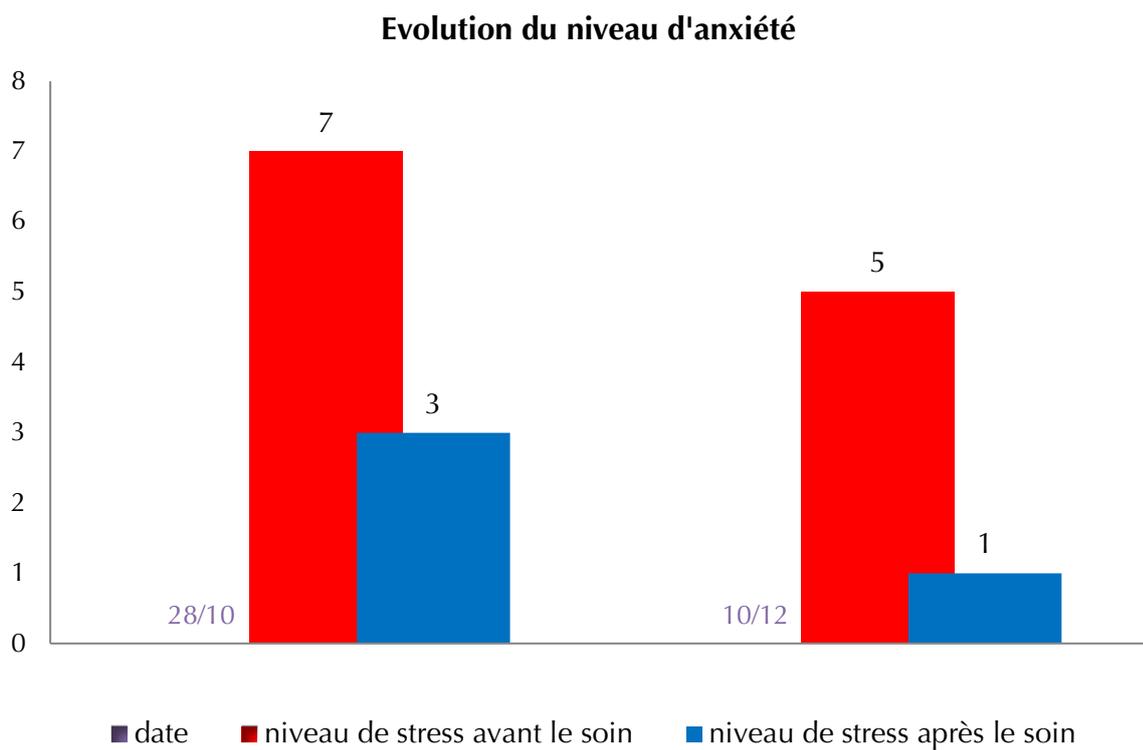
Date : 10/12/2019

	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	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	1
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	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	3
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					25

Interprétation du résultat

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

- Graphique associé aux fiches STAI Forme Y avant et après



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

Version Alain Jacquet

Date : le 28/10/2019

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 sentie fatiguée ?	5
2	Vous êtes-vous sentie déçue par certaines personnes ?	4
3	Vous êtes-vous sentie désespérée ?	1
4	Vous êtes-vous sentie sous pression ?	6
5	Vous êtes-vous sentie physiquement faible ou malade ?	1
6	Vous êtes-vous sentie « sans valeur » ou en échec ?	2
7	Avez-vous ressenti des difficultés au sommeil ?	1
8	Vous êtes-vous sentie délaissée ?	4
9	Vous êtes-vous sentie déprimée ?	2
10	Pouvez-vous dire « j'en ai assez » ou « ça suffit » ?	1
	Total >	27
	SCORE = Total / 10	2,7

Interprétation des scores

- ❖ 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 de Burnout
- ❖ Supérieur à 5,5 : degré très élevé de Burnout

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

Version Alain Jacquet

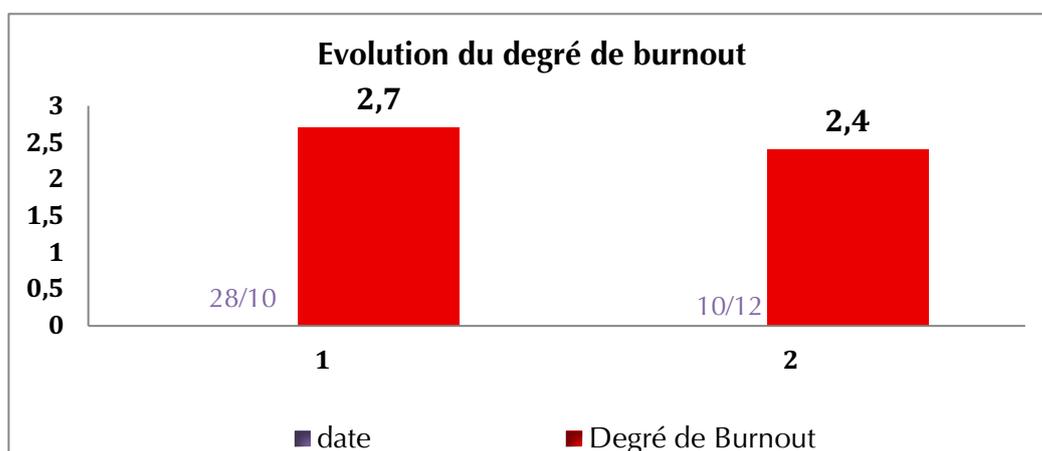
Date : le 10/12/2019

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 sentie fatiguée ?	5
2	Vous êtes-vous sentie déçue par certaines personnes ?	3
3	Vous êtes-vous sentie désespérée ?	1
4	Vous êtes-vous sentie sous pression ?	4
5	Vous êtes-vous sentie physiquement faible ou malade ?	3
6	Vous êtes-vous sentie « sans valeur » ou en échec ?	1
7	Avez-vous ressenti des difficultés au sommeil ?	1
8	Vous êtes-vous sentie délaissée ?	3
9	Vous êtes-vous sentie déprimée ?	2
10	Pouvez-vous dire « j'en ai assez » ou « ça suffit » ?	1
Total >		24
SCORE = Total / 10		2,4

Interprétation des scores

- ❖ **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 de Burnout
- ❖ Supérieur à 5,5 : degré très élevé de Burnout

- Graphique associé aux résultats de l'échelle BMS-10



QUESTIONNAIRE DE FIN D'ACCOMPAGNEMENT

Date : le 10/12/2019

	Cochez la bonne réponse	OUI	NON
1	Ce mode d'accompagnement vous a-t-il été utile ?	X	
2	Avez-vous constaté des changements depuis la 1 ^{ère} et la dernière séance ?	X	
3	Est-ce que vos émotions lors de la 1 ^{ère} séance ont changé depuis ?		X
4	Est-ce que vos pensées ont évolué ?	X	
5	Y a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?	X	
6	Êtes-vous plus positive ?	X	
7	Êtes-vous moins préoccupée par le problème initial ?	X	
8	Vous sentez-vous moins stressée ?	X	
9	Avez-vous plus confiance en vous ?	X	

Pouvez-vous évaluer le niveau de stress (échelle de 1 à 10) ?

Avant (l'état au début de l'accompagnement) : 7

Après (l'état actuel, maintenant) : 1

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

Oui

Non

5. Synthèse des données récoltées par les outils d'évaluation

Les résultats obtenus par le biais des différents outils (tableau d'auto-évaluation, fiches STAI Forme Y-A Etat Avant et Après, échelle BMS 10) montrent de nombreuses évolutions entre le début et la fin de prise en charge :

- Une baisse nette de l'état de stress perçu par le sujet
- Une baisse puis une stabilité à un degré très faible d'anxiété
- Une baisse puis une stabilité à un degré très faible de burnout

Le questionnaire de fin d'accompagnement montre que le sujet a conforté certaines de ses potentialités, prise de recul, relativisation d'évènements stressants, capacité d'adaptation.

Concernant les troubles fonctionnels, la collecte d'informations à chaque séance montre que le sujet a connu moins d'épisodes de maux de ventre et de dos et aucune nouvelle cystite durant la prise en charge.

La force de cette étude est le suivi sur 5 séances à intervalles réguliers qui ont permis d'évaluer l'évolution de l'état de stress du sujet sur une période de pratique notable.

La faiblesse de cette étude est le sujet unique observé. L'observation d'un plus grand nombre de sujets et d'autres études confirmatoires semblent nécessaires pour évoquer une généralisation des résultats.

6. Conclusion

Cette étude observationnelle a mis en évidence les bienfaits des techniques réflexes de relaxation plantaire et palmaire dans la gestion du stress multifactoriel du sujet, étudiante alternante, et notamment une détente physique et psychologique, un mieux-être général et une conscientisation des agents stressants qui ont certainement favorisé son processus d'adaptation à ces multiples nouvelles situations.

Je remercie JD pour l'accord qu'elle m'a donné m'autorisant à rédiger ce cas d'étude.

7. Références bibliographiques

Repères santé étudiants 2018, OVE

Enquête annuelle Santé étudiants et lycéens 2018, SMEREP avec opinionway

Réflexologie pour la forme et le bien-être, Elisabeth Breton, Éditions Vie

Techniques réflexes de relaxation plantaire et Techniques réflexes de relaxation palmaire, Elisabeth Breton, supports de cours.