

Gisèle FROISSARD

Promotion Année 2019

Centre de Formation Elisabeth BRETON

Etude observationnelle :

Recréer une dynamique, un nouvel élan au niveau
physique et psychique à travers les techniques
réflexes de relaxation et de stimulation

Présentation du sujet et constat

Le sujet est un homme de 57 ans, directeur Marketing dans une grosse entreprise du CAC 40.

Actuellement marié, il est dans une relation de couple qui ne lui convient plus depuis plusieurs années, ne le nourrit plus et qu'il souhaite modifier.

Il est père de 3 enfants majeurs qui quittent progressivement le foyer familial pour prendre leur indépendance ou pour suivre leurs études.

Au quotidien, il rencontre des différents avec son épouse, partageant de moins en moins de centre d'intérêt et de points communs, ce qui provoque des tensions. C'est également le cas au niveau professionnel où il rencontre des divergences d'opinions avec sa hiérarchie directe.

Le sujet sera dans 2 ans en préretraite, il commence à se projeter à cet échéance et il se pose beaucoup de question sur son « après vie active »...

Monsieur AM arrive à un moment de son existence où il souhaite reprendre sa vie en main, procéder à certains changements dans sa situation personnelle : divorcer, reprendre son indépendance et anticiper sur le lancement d'une activité professionnelle future : devenir coach de vie en passant par une formation via un DIF.

Cependant, face à la situation actuelle, Monsieur AM ressent une fatigue générale, une lassitude qui crée en lui un certain immobilisme, une crainte et des doutes liés au fait d'avancer vers l'inconnu.

Il souhaite aujourd'hui dépasser ces symptômes qui le restreignent, avancer sur ses projets, retrouver son plein potentiel, changer son environnement actuel, aller vers une situation plus adaptée à ce qu'il est.

Les différents symptômes mentionnés par le sujet lors du bilan réflexologique :

- Difficultés d'endormissement ou sommeil coupé à plusieurs reprises en pleine nuit
- Lassitude et baisse de moral général
- Diminution de la confiance en soi
- Ruminations par rapport à des préoccupations
- Indécisions, doutes, questionnements
- Troubles de l'humeur

- Compensation par une fréquence importante d'activités sportives

En synthèse, le sujet rencontre quelques difficultés à fonctionner en bonne objectivité, et intelligence émotionnelle.

Son état de stress est au stade d'adaptation de par ses troubles fonctionnels. Nous sommes face à un stress chronique qui est géré mais qui est bien présent de part l'inhibition de l'action du sujet, malgré sa volonté.

Psychologiquement, face à ses problématiques de vie, le sujet adopte une attitude objective, lucide et est décidé à mettre tout en œuvre pour retrouver son potentiel « endormi » par des mécanismes d'adaptations liés au stress.

Il est conscient de ses capacités et de ses aptitudes et il souhaite les retrouver à travers cet accompagnement
Ainsi il lui sera plus aisé de faire des choix, de prendre des décisions, de se positionner et de les acter.

La prise en charge de Mr AM comme sujet d'étude a pour but :

1/ De réduire le niveau de stress qui l'inhibe

2/ De recréer du mouvement, un nouvel élan au niveau physique et psychique à travers les techniques réflexes de stimulation pour lui permettre de reprendre les rênes de sa vie.

En effet, un accompagnement sur plusieurs mois pourrait lui permettre d'atténuer, voir de faire disparaître son asthénie, sa lassitude et lui redonner le moral pour avancer.

Pour cela, nous avons décidé de mettre en place des séances espacées en moyenne d'un mois avec un protocole de relaxation plantaire pour les deux premières séances puis un protocole de stimulation par la réflexologie plantaire via les techniques réflexes qui me semblaient appropriées à la situation et aux objectifs définis.

Dans un premier lieu, le but était de parvenir à une décontraction complète du corps et de l'esprit du sujet par le toucher et les manipulations réflexes sur les différents systèmes (nerveux, endocrinien, musculaire, lymphatique, vasculaire, cutané, tendino osseux,...) pour lui permettre une prise de recul progressif face au stress.

Dans un deuxième temps, l'action de stimulation aurait pour but de relancer tous ces systèmes progressivement, en induisant, en traçant, en répétant, en renforçant les bénéfiques et les ressources du sujet.

A plus long terme, l'objectif est qu'il parvienne à davantage de détachement pour lui permettre de regagner en confiance, de se positionner, de prendre des décisions et de les acter.

Méthode d'accompagnement

L'accompagnement de Monsieur AM s'est fait sur 7 séances via les techniques réflexes de relaxation pour 2 séances et de réflexologie plantaire pour 5 séances avec le protocole « Baisse de moral, fatigue générale et lassitude ».

Le sujet ne présentait aucune contre-indications à la pratique des soins.

Les séances ont été espacées d'un mois les unes des autres, suivant nos disponibilités respectives.

Chaque rendez-vous a eu lieu à mon domicile où une pièce dédiée me permet de pratiquer dans de bonnes conditions.

Mr AM préférait que les soins se fassent avec une lumière tamisée et une légère musique douce de fond.



L'accompagnement a débuté en septembre 2019 avec un bilan fait au préalable grâce aux échelles et évaluations

- Holmes et Rahe,
- BMS10 Version du Dr Alain Jacquet
- La symptomatologie du burnout (échelle MBI-HSS)

À chaque rendez-vous le sujet a procédé à une auto évaluation STAI avant et après les 7 séances ce qui a permis d'évaluer l'impact des massages sur son niveau de stress.

En fin d'accompagnement, soit en mars 2020, le sujet a procédé à une nouvelle évaluation selon les mêmes échelles et tableaux pour comparer son état de stress en début de prise en charge puis à la fin.

Les Résultats obtenus :

1/ Echelle de Holmes et de Rahe

Ce tableau nous permet d'évaluer le niveau de stress engendré par les changements s'opérant dans la vie de Monsieur AM en début de prise en charge et à la fin.

Ces données sont à prendre en considération car elles constituent des facteurs anxiogènes pour la personne qui doit s'adapter à chaque modification de son quotidien pour retrouver un équilibre et une stabilité.

Echelle de Holmes et Rahe (1967)

Changement de vie	Valeur du changement	Score au 26/09/2019	Score au 30/03/2020
1. Mort du conjoint/enfant	100		
2. Divorce	73		
3. Grossesse	68		
4. Séparation maritale	65		65
5. Emprisonnement	63		
6. Mort d'un membre de la famille	63		
7. Séparation	60		
8. Fiançailles	55		
9. Blessures ou maladie personnelle	53		
10. Mariage	50		
11. Entrée au collège ou à l'université	50		
12. Changement du statut d'indépendance ou de responsabilité	50		
13. Conflit ou changement dans les valeurs 50	50		
14. Utilisation de la drogue	49		
15. Congédiement	47		
16. Changement dans la consommation d'alcool	47		
17. Réconciliation	45		
18. Problèmes avec l'administration scolaire	45		
19. Changement dans l'état de santé d'un membre de la famille	44		
20. Travailler tout en étant aux études	42		
21. Changer d'orientation scolaire	40		
22. Difficultés scolaires	39		

23. Changement dans les relations sentimentales	39		
24. Avoir un nouveau membre dans la famille	39		
25. Changement dans les finances personnelles	38		
26. Changement dans la participation aux cours	38		
27. Mort d'un ami	37		
28. Changement dans le type de travail	36		
29. Changement dans le nombre d'arguments dans le couple	35	35	
30. Problèmes avec la "belle-famille"	29		
31. Réussite personnelle supérieure	28		
32. Commencer ou interrompre les études	26	26	26
33. Changement dans les conditions de vie	25		
34. Révision des habitudes personnelles	24		
35. Problèmes avec le patron	23	23	23
36. Changement dans les conditions ou les heures de travail	20		20
37. Changement de résidence	20		
38. Changement d'institution scolaire	20		
Changement dans les loisirs	19		
39. Changement dans les activités religieuses	19		
40. Changement dans les activités sociales	18		
41. Situation d'endettement	17		
42. Changement dans les habitudes de sommeil	16		
43. Changement dans les réunions familiales	15		
44. Changement dans les habitudes alimentaires	15		
45. Vacances	13		
46. Noël et la période des fêtes	12		
47. Violations mineures de la loi	11		
Total		84	134

En additionnant les unités de changements de vie (UCV) de l'année précédente vous pouvez prédire la probabilité de stress reliée à une maladie ou à un accident.

- Total UCV moins de 150: 35% de risque de maladie ou d'accident dans les 2 ans à venir. Total UCV entre 150-300 : 51%.
- Total UCV plus de 300 : 80% de risque de maladie ou d'accident. Haut risque de maladie.
- Si votre score se chiffre à 200 points ou plus, et que vous vous sentez bien, vous acceptez très bien les changements.

Observations : En septembre 2019 le score du sujet était de 84 points contre 134 au mois de mars 2020 sur l'Echelle d'évaluation de Holmes et Rahe (1967).

Le nombre de facteurs correspondant à des changements de vie a progressé durant la prise en charge, augmentant de surcroît potentiellement l'anxiété du sujet qui a dû s'adapter.

2/ TABLEAU de satisfaction

Le tableau de satisfaction est complété par le sujet en début et en fin de séance pour annoter le niveau de stress, évaluer les soins et reporter à posteriori des observations.

Cet outil permet un échange en début et en fin de séance, cela permet de l'impliquer dans son suivi personnalisé en s'auto-évaluant, en analysant les résultats et en validant objectivement les bénéfices des soins qu'il a reçus.

Nom/prénom (initiales) : M Sexe : F / M Age : 57 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^{ère} séance Date : 26/09/2019 Protocole effectué : Relaxation plantaire	8	3	2	Bon sommeil
2^{ème} séance Date : 14/10/2019 Protocole effectué : Relaxation plantaire	5	3	2	Grande sensation de légèreté
3^{ème} séance Date : 11/11/2019 Protocole effectué : Réflexologie plantaire	4	4	1	Sentiment de lâcher prise
4^{ème} séance Date : 13/12/2019 Protocole effectué : Réflexologie plantaire	4	4	1	Moins de tension, des courbatures, sensations et émotions aiguisées
5^{ème} séance Date : 07/01/2020 Protocole effectué : Réflexologie plantaire	4	4	1	Endormissement aisé
6^{ème} séance Date : 03/02/2020 Protocole effectué : Réflexologie plantaire	6	4	1	Un très bon sommeil, relâchement
7^{ème} séance Date : 02/03/2020 Protocole effectué : Réflexologie plantaire	4	4	1	D'avantage d'élan, de dynamisme

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

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

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. Etes-vous plus positif ? OUI
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ? NON
8. Sentez-vous moins stressé ? OUI
9. Avez-vous plus de confiance en vous ? OUI

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

AVANT (état au début d'accompagnement) : 8

APRES (état actuel, maintenant) : 3

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

Observations :

Compte tenu des résultats obtenus, Mr AM estime les soins très satisfaisants avec des résultats probants en matière de bénéfices physiques, psychologiques et émotionnels.

Il a ressenti un mieux être séance après séance, en ayant le sentiment d'aller toujours plus en profondeur dans le relâchement.

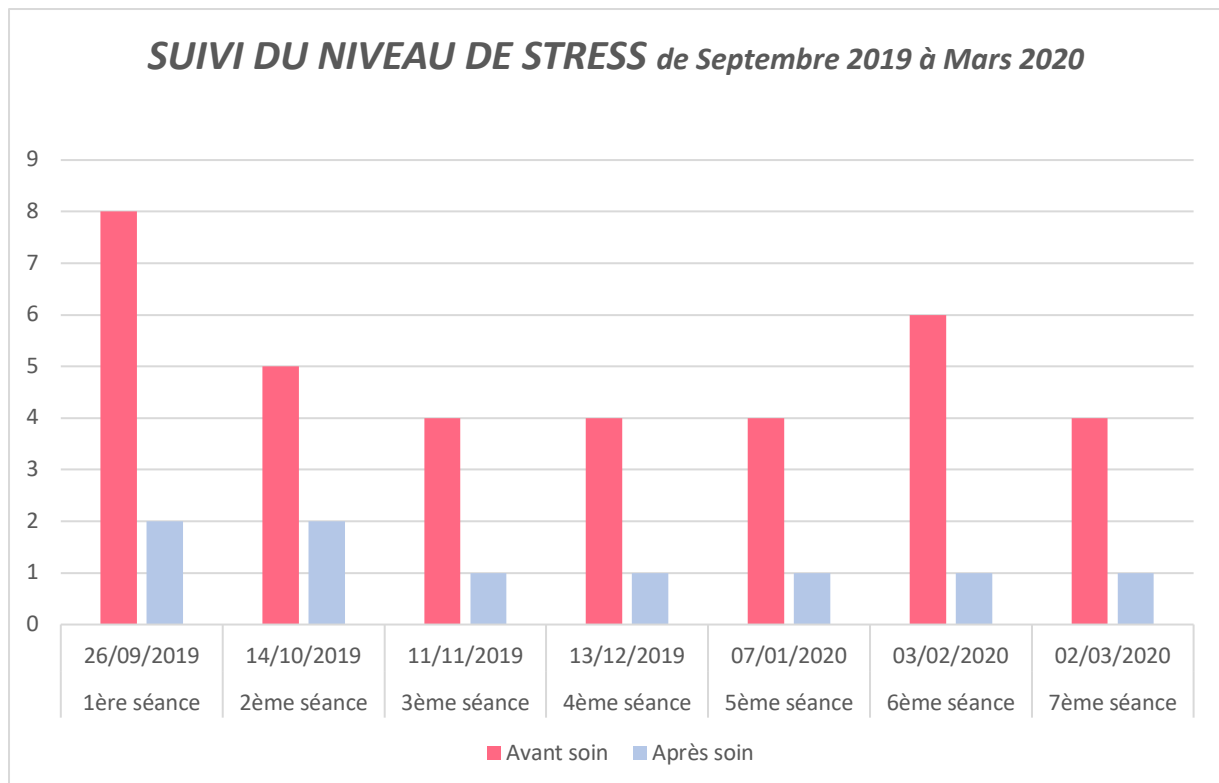
Il me dit avoir gagné progressivement en confiance, en estime de lui entre le début et la fin du protocole d'accompagnement.

Des actions ont été entreprises dans sa vie durant ce laps de temps et Monsieur AM reconnaît la contribution de nos rendez-vous à ces résultats.

3/ Evolution du niveau de stress avant et après soin de septembre 2019 à mars 2020

L'objectif de ce tableau est de comparer le niveau de stress ressenti par le sujet avant et après le soin pour en évaluer les effets.

	date	niveau de stress avant le soin	niveau de stress après le soin
1ère séance	26/09/2019	8	2
2ème séance	14/10/2019	5	2
3ème séance	11/11/2019	4	1
4ème séance	13/12/2019	4	1
5ème séance	07/01/2020	4	1
6ème séance	03/02/2020	6	1
7ème séance	02/03/2020	4	1



Observations :

On peut observer une baisse significative de l'état d'anxiété du sujet à la fin de chaque séance :

- de 8/10 avant soin le sujet passe à 2/10 en septembre 2019,
- de 4/10 il passe à 1/10 en décembre 2019,
- de 2/10 il passe à 1/10 en mars 2020.

Il est également intéressant de noter la baisse progressive du niveau de stress mois après mois aussi bien avant qu'après les soins.

En février 2020, soit lors de la sixième séance, a eu lieu un pic de stress évalué à 6/10 en début de séance.

Après questionnement du sujet, ce résultat semble correspondre à un palier d'adaptation du sujet en réponse aux soins réflexes reçus, ce qui est tout à fait normal.

En effet, celui-ci confirme que le corps du sujet a bien intégré l'action de stimulation réflexes au niveau de la détente des muscles, des organes, des glandes,... et que tous les systèmes se rééquilibrent pour créer une homéostasie, générant un sentiment d'inconfort psychologique et physiologique passager.

4/ Fiches STAI

Les fiches STAI permettent au sujet de s'auto évaluer dans ses ressentis et ses émotions à travers différentes questions selon 4 annotations.

Elles permettent de voir les évolutions de perceptions d'une personne par une lecture rapide, claire et objective.

Mr AM les a complétées avant et après chaque séance ce qui permet une analyse pertinente des résultats.

Pour cette étude il est intéressant de comparer 3 fiches STAI : une en début de prise en charge, une en milieu et une lors de la dernière séance de soin.

Evaluation en début de prise en charge, soit septembre 2019 avant et après soin

Date : 26/09/2019

Avant Soin

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales : AM

Sexe : Masculin

Age : 57 ans

	NON	Plutôt non	Plutôt oui	OUI
1 Je me sens calme		X		
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté		X		
3 Je me sens tendu, crispé			X	
4 Je me sens surmené			X	
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6 Je me sens ému, bouleversé, contrarié		X		
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8 Je me sens content			X	
9 Je me sens effrayé	X			
10 Je me sens à mon aise				X
11 Je sens que j'ai confiance en moi		X		
12 Je me sens nerveux et irritable			X	
13 J'ai la frousse, j'ai la trouille		X		
14 Je me sens indécis		X		
15 Je suis décontracté, détendu		X		
16 Je suis satisfaite			X	
17 Je suis inquiet, soucieux			X	
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté		X		
19 Je me sens solide, posé, pondéré, réfléchi			X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

Date : 26/09/2019

Après soin

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales : AM

Sexe : Masculin

Age : 57 ans

	NON	Plutôt non	Plutôt oui	OUI
1 Je me sens calme				X
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3 Je me sens tendu, crispé	X			
4 Je me sens surmené				X
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6 Je me sens ému, bouleversé, contrarié	X			
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X		
8 Je me sens content			X	
9 Je me sens effrayé	X			
10 Je me sens à mon aise				X
11 Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12 Je me sens nerveux et irritable	X			
13 J'ai la frousse, j'ai la trouille	X			
14 Je me sens indécis		X		
15 Je suis décontracté, détendu				X
16 Je suis satisfaite				X
17 Je suis inquiet, soucieux		X		
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté	X			
19 Je me sens solide, posé, pondéré, réfléchi				X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

Observations :

Au 1^{er} rendez-vous, les réponses avant soins révèlent un sujet insécurisé, indécis, plutôt tendu, dans l'appréhension et un peu perdu.

Les réponses après les séances sont différentes, Mr AM se sent plus calme, plus serein, décontracté et détendu avec d'avantage de confiance en lui.

L'axe de vigilance a fait place au circuit de récompense via le plaisir ressenti lors de la séance.

Evaluation en milieu de prise en charge, soit **décembre 2019** avant et après soin

Date :13/12/2019

Avant Soin

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales : AM

Sexe : Masculin

Age : 57 ans

	NON	Plutôt non	Plutôt oui	OUI
1 Je me sens calme			X	
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3 Je me sens tendu, crispé		X		
4 Je me sens surmené		X		
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6 Je me sens ému, bouleversé, contrarié	X			
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8 Je me sens content			X	
9 Je me sens effrayé	X			
10 Je me sens à mon aise				X
11 Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12 Je me sens nerveux et irritable	X			
13 J'ai la frousse, j'ai la trouille	X			
14 Je me sens indécis	X			
15 Je suis décontracté, détendu			X	
16 Je suis satisfaite			X	
17 Je suis inquiet, soucieux	X			
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté	X			
19 Je me sens solide, posé, pondéré, réfléchi				X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

Observations :

Au 4^{ème} rendez-vous, soit en décembre 2020, les réponses avant la séance révèlent qu'en 3 mois le sujet a gagné en sérénité, en calme intérieur et en détente. Il est plus à son aise, prend d'avantage sa place.

Ses réponses sont plus nettes et tranchées, avec d'avantage de oui et de non et moins de « plutôt oui ou plutôt non ».

D'après la lecture des résultats, le sujet semble plus lucide, les choses semblent lui apparaître plus clairement, avec plus de recul et de discernement.
 Il semble reprendre un peu de pouvoir sur sa vie.
 Après soin, ce constat se confirme en allant d'avantage en profondeur dans les bienfaits retrouvés. Le sujet évalue son stress à 0/10 en fin de séance.

Evaluation en fin de prise en charge, soit mars 2020 avant et après soin

Date : 02/03/2020

Avant Soin

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales : AM

Sexe : Masculin

Age : 57 ans

	NON	Plutôt non	Plutôt oui	OUI
1 Je me sens calme			X	
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3 Je me sens tendu, crispé	X			
4 Je me sens surmené		X		
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6 Je me sens ému, bouleversé, contrarié	X			
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8 Je me sens content				X
9 Je me sens effrayé	X			
10 Je me sens à mon aise				X
11 Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12 Je me sens nerveux et irritable	X			
13 J'ai la frousse, j'ai la trouille	X			
14 Je me sens indécis		X		
15 Je suis décontracté, détendu			X	
16 Je suis satisfaite			X	
17 Je suis inquiet, soucieux	X			
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté	X			
19 Je me sens solide, posé, pondéré, réfléchi				X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

Date : 02/03/2020

Après soin

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales : AM

Sexe : Masculin

Age : 57 ans

	NON	Plutôt non	Plutôt oui	OUI
1 Je me sens calme				X
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sureté				X
3 Je me sens tendu, crispé	X			
4 Je me sens surmené	X			
5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6 Je me sens ému, bouleversé, contrarié	X			
7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8 Je me sens content				X
9 Je me sens effrayé	X			
10 Je me sens à mon aise				X
11 Je sens que j'ai confiance en moi				X
12 Je me sens nerveux et irritable	X			
13 J'ai la frousse, j'ai la trouille	X			
14 Je me sens indécis	X			
15 Je suis décontracté, détendu				X
16 Je suis satisfaite				X
17 Je suis inquiet, soucieux	X			
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté	X			
19 Je me sens solide, posé, pondéré, réfléchi				X
20 Je me sens de bonne humeur, aimable				X

Au 7^{ème} rendez-vous, il est très intéressant de noter les écarts observables entre les réponses en 6 mois.

En mars 2020, le sujet arrive en séance en se sentant totalement en sécurité.

Il est détendu tranquille, confiant et serein.

Il se sent solide, pondéré, réfléchi, avec d'avantage de détachement.

Après soin, les résultats confirment ce constat de façon flagrante : le niveau de stress ressenti par le sujet est à 1/10 et toutes les réponses sont tranchées par oui ou par non.

Mr AM est en pleine capacité et aptitude, il semble avoir retrouvé bon nombre de ses ressources.

5/ Echelle BMS10

Ce tableau nous permet d'évaluer les ressentis du sujet dans son environnement professionnel et de déterminer son degré d'exposition au Burnout.

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	Résultats 26/09/2019	Résultats 30/03/2020	
	2 = Presque jamais	6 = Très souvent			
	3 = Rarement	7 = Toujours			
	4 = Parfois				
1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?		6	4	
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		5	4	
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?		2	1	
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?		5	4	
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?		3	2	
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		2	1	
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		2	2	
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)		3	2	
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?		1	2	
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		4	3	
Total →			33	25	
SCORE = total / 10 →			3,3	2,5	

Interprétations 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 d'exposition au Burnout
- supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Burnout

Observations :

En début de prise en charge le sujet a obtenu un score de 3,3/10.

Il se situait donc dans un niveau faible d'exposition au burnout.

Après les 7 séances de techniques réflexes de relaxation et de réflexologie, protocole « Fatigue générale, Baisse de morale, Lassitude », le score de Monsieur AM est descendu à 2,5/10, frôlant ainsi un niveau très faible d'exposition au burnout.

A la lecture de ses réponses, les différences entre le début et la fin de l'accompagnement global montre que le sujet se sent moins sous pression, est plus dans le détachement et le mieux être. Il a pris en confiance et a une meilleure estime de lui.

Il est moins fatigué, moins soucieux de l'opinion des autres, plus indépendant, confiant et plus solide, cela rejoint totalement les résultats obtenus grâce aux évaluations STAI.

6/ LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Ce tableau nous permet d'évaluer le niveau de burnout d'une personne en fonction de 3 critères : son épuisement professionnel et émotionnel, de sa dépersonnalisation et de son accomplissement personnel.

Evaluation en début de prise en charge, **soit septembre 2019**

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Evaluation Monsieur AM 26 septembre 2019

Echelle MBI Maslach Burnout Inventory's		Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante	Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
		0 = jamais 4 = 1 fois/semaine 1 = qqfois/an 5 = qqfois/semaine 2 = 1 fois/mois 6 = chaque jour 3 = qqfois/mois			
	Epuisement professionnel				
	Dépersonnalisation				
	Accomplissement personnel				
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail		0		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail		0		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler		5		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent				5
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets			0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts		0		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ clients/élèves				4
8	Je sens que je craque à cause de mon travail		0		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens				3
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail			0	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement			1	
12	Je me sens plein(e) d'énergie				2
13	Je me sens frustré(e) par mon travail		2		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail		0		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves			0	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop		0		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves				4
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves				4
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail				3
20	Je me sens au bout du rouleau		1		

21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement			5
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes		3	

Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20	8	
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22		4
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21		30

INTERPRETATION :

Epuisement professionnel et émotionnel (9 items)	
Total supérieur à 30	burnout élevé
Total entre 18 et 29	burnout modéré
Total inférieur à 17	burnout bas

Dépersonnalisation (5 items)	
Total supérieur à 12	burnout élevé
Total entre 6 et 11	burnout modéré
Total inférieur à 5	burnout bas

Accomplissement personnel (8 items)	
Total inférieur à 33	burnout élevé
Total entre 34 et 39	burnout modéré
Total supérieur à 40	burnout bas

Evaluation en fin de prise en charge, **soit mars 2020**

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Evaluation Monsieur AM au 30 mars 2020

Echelle MBI Maslach Burnout Inventory's		Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante	Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
		0 = jamais 4 = 1 fois/semaine 1 = qqfois/an 5 = qqfois/semaine 2 = 1 fois/mois 6 = chaque jour 3 = qqfois/mois			
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail		0		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail		0		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler		3		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent				5
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets			0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts		0		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ clients/élèves				5
8	Je sens que je craque à cause de mon travail		0		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens				4
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail			0	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement			0	
12	Je me sens plein(e) d'énergie				4
13	Je me sens frustré(e) par mon travail		3		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail		1		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves			1	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop		1		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves				5
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves				5
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail				3
20	Je me sens au bout du rouleau		0		

21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement			4
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes		2	

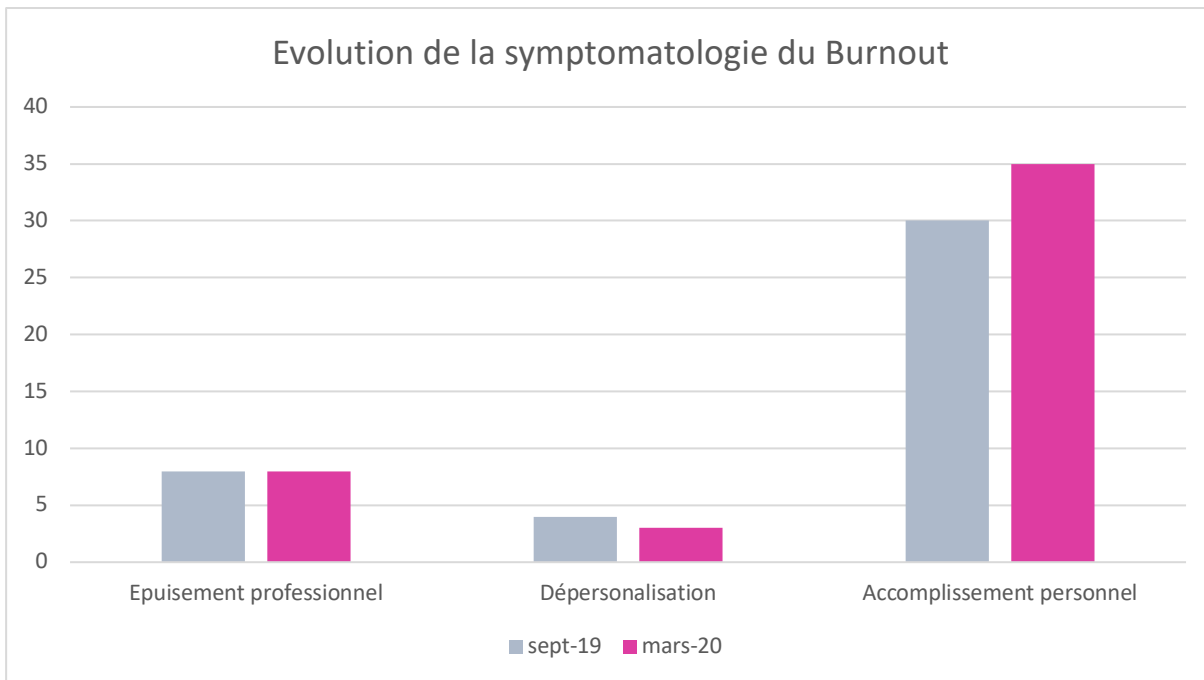
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20	8	
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22		3
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21		35

INTERPRETATION :

Epuisement professionnel et émotionnel (9 items)	
Total supérieur à 30	burnout élevé
Total entre 18 et 29	burnout modéré
Total inférieur à 17	burnout bas

Dépersonnalisation (5 items)	
Total supérieur à 12	burnout élevé
Total entre 6 et 11	burnout modéré
Total inférieur à 5	burnout bas

Accomplissement personnel (8 items)	
Total inférieur à 33	burnout élevé
Total entre 34 et 39	burnout modéré
Total supérieur à 40	burnout bas



Observations :

Selon l'échelle d'évaluation, en janvier comme en juin 2019, le sujet se situe en burnout bas sur les 3 critères, confirmant ainsi l'évaluation BMS10.

Une comparaison plus détaillée des résultats de ce tableau, permet de confirmer les précédentes observations, à savoir :

- Un épuisement professionnel faible est semblable, le même, entre septembre 2019 et mars 2020.
- Une dépersonnalisation plus basse en mars qu'en septembre, soit une meilleure conscience de soi, d'avantage de confiance, d'estime de soi, un mieux-être psychologique, une meilleure gestion émotionnelle, d'avantage d'individuation.
- La notion d'accomplissement personnelle est la variable qui a le plus évolué en passant de 30 à 35.

7/ Analyse complémentaire :

À travers les différentes séances, j'ai pu observer un déverrouillage rapide du système de défense du sujet au fur et à mesure que le toucher est devenu plus habituel et agréable pour lui.

Son adhésion et l'assimilation des bienfaits des séances précédentes ont permis rapidement un relâchement psychologique et physiologique avec une intégration progressive des manipulations comme une source de détente, de plaisir et de récompense.

Le sujet s'est pleinement investi vers une recherche de mieux-être, un centrage sur lui, en s'accordant ces moments, ce qui lui a permis :

Une meilleure conscience de son corps par le toucher à travers :

- les ressentis de ses sensations internes et externes (émotions, sensations)
- des mouvements variés telles que les effeuillages, le brassage, les points de pression, les étirements, les aspirations, le grattage, les effleurements,...
- des alternances de rythmes
-

Sa préférence est allée très rapidement vers un toucher appuyé pour bien ressentir tous les effets des soins.

Systématiquement, le sujet était très fatigué après toutes les séances.

Majoritairement, il a passé de meilleures nuits, moins entrecoupées avec moins de fatigue au réveil.

Il avait la sensation d'être plus léger, « de flotter » parfois après le soin.

Au fur et à mesure des séances le corps était de plus en plus détendu, le pied plus souple quant à son état tensionnel, les muscles se sont relâchés progressivement, le système cutané paraissait moins engorgé.

CONCLUSION

Compte tenu des résultats des différentes évaluations du stress faites dans le temps, avant et après chaque séance, on peut en conclure que le sujet a répondu favorablement aux techniques réflexes de relaxation et stimulation plantaire.

En effet, le stress, même s'il a diminué, est toujours présent chez le sujet, mais de façon moins importante.

Cela est compréhensible et logique puisque les causes de ce stress sont toujours présentes, voir même, les causes anxiogènes à l'origine du stress sont plus importantes en fin de prise en charge qu'au début.

La prise en charge du sujet aura permis de diminuer progressivement son intensité et son impact sur la psyché au fur et à mesure des accompagnements.

Dans ces mêmes évaluations, on peut observer d'avantage d'association du sujet à son corps, à ses ressentis et de ses perceptions.

Il semblerait qu'il soit parvenu à une meilleure conscience de lui-même et a d'avantage de présence.

En effet, le sujet fait preuve d'une meilleure vue des choses, d'une vision plus claire avec d'avantage de distanciation et de recul par rapport à ses problématiques de vie. Il semble avoir gagné en confiance et en estime de lui-même, avoir repris de la force et du pouvoir dans sa vie.

On note également d'avantage de détachement du sujet face aux tensions rencontrées dans sa vie alors qu'elles ont parallèlement progressées dans le temps.

Tous les résultats de chaque échelle d'évaluation nous montrent des améliorations significatives du sujet aussi bien avant qu'après soin.

Ils sont d'autant plus marqués si l'on compare ces mêmes résultats dans le temps, entre le début de prise en charge et la fin.

Tous ces constats ont été validés par le sujet qui estime avoir davantage de discernement concernant ses choix, ses prises de décisions et de reprise de pouvoir sur sa vie.

Il a d'ailleurs acté concrètement une séparation d'avec son épouse et débuté une formation de coach de vie en parallèle.

Monsieur AM en s'accordant du temps à travers cet accompagnement, s'est finalement accordé des moments de détente et de plaisir, ce qui a valorisé son circuit de récompense interne.

Il se dit très satisfait des différentes séances reçues en techniques réflexes de relaxologie et réflexologie et il souhaite continuer à profiter de ces prestations au-delà de ce cas d'étude.

Je remercie Monsieur AM de m'avoir fait confiance, pour son investissement, pour son implication, d'avoir accepté d'être sujet de cette étude.

Monsieur AM a donné son accord pour la parution de ce rapport.

BIBLIOGRAPHIE

- Elisabeth Breton, « Technique Reflexes de Relaxation plantaire, les systèmes du corps », « Réflexologie plantaire support de cours »
- Elisabeth Breton, « Module gestion du stress », Support de cours
- Elisabeth Breton « Réflexologie, un vrai remède au stress »