

Nom : MICHEL

Promotion Année : 2019

Prénom : Franck

Date : 30/04/2020

Centre de formation : EEBE – PARIS en partenariat avec le Centre E.BRETON

Formatrice : Elisabeth Breton

Etude observationnelle

**« L'apport des techniques réflexes de stimulation sur tensions nerveuses
- surmenage et risque d'exposition au burn-out »**

SOMMAIRE

1 - Introduction : Présentation du sujet.....	3
2 - Séances	3-7
Techniques réflexes en relaxation :.....	3-4
Techniques réflexes en stimulation :.....	4-7
3 - Résultats	8-13
Echelles BSM - 10.....	10-12
Fiches STAI.....	13
4 - Conclusion	14
Bibliographie	14

INTRODUCTION

1 - Présentation de la personne :

Madame CC est âgée de 48 ans, cadre supérieure responsable de production et gère 300 personnes. Elle est passionnée par son métier, mais son travail lui demande beaucoup de temps et d'investissement. Malgré sa passion pour son travail, depuis quelque temps elle subit beaucoup de pression de sa hiérarchie.

Sa situation professionnelle n'est plus la même, CC se sent démotivée, tendue, nerveuse et a un degré très élevé d'exposition au Burn-out.

De cette situation professionnelle difficile CC se pose beaucoup de questions sur sa situation actuelle et envisage de chercher un nouveau poste.

Madame CC a subi une ablation du sein gauche suite à un cancer en juillet 2019 et cela n'a pas arrangé son état moral et physique.

Les séances de stimulation auront pour but de réduire ses tensions, l'aider à gérer au mieux les situations de stress afin de prendre un peu de recul à sa situation personnelle et professionnelle.

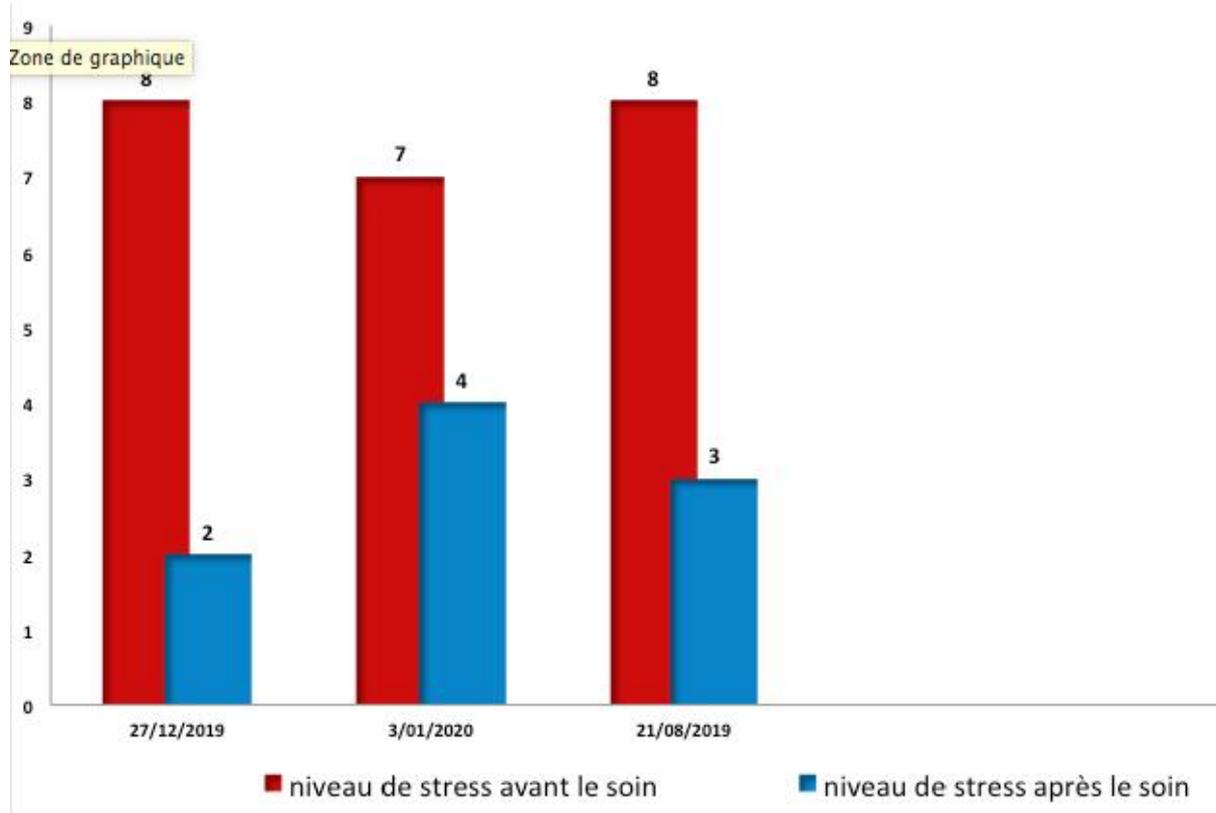
2 - Séances :

a) Techniques réflexes de relaxation :

Trois séances de relaxation ont été effectuées en amont et notamment en techniques réflexes plantaire, palmaire et cranio-faciale. Ces séances ont eu pour but de détendre, relâcher les tissus et d'éliminer les toxines progressivement avant de pouvoir utiliser les protocoles des techniques réflexes de stimulation.

Madame CC 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 arrive vraiment à se détendre et les séances lui permettent de relâcher ses tensions.

- L'état de stress de Madame CC 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 :*

CC ma donné leur accord pour recevoir 5 séances de techniques réflexes de stimulation.

Les 5 séances auront lieu entre le 17/01/2020 et le 14/02/2020 une fois par semaine.

Outils :

- BMS-10 : l'échelle BMS-10 est l'une des plus utilisées pour évaluer le degré d'exposition d'un individu au burn-out.
- Le tableau d'auto-évaluation
- La Fiche STAI Etat : L'utilisant de l'échelle STAI permet de mieux comprendre la nature de l'anxiété présente dans les états de stress.

1^{er} séance : 17/01/2020

Nous avons effectué la première séance dans mon cabinet vers 18h00

Nous procédons au premier bilan. Pas de contre-indication.

Protocole effectué = techniques réflexes de **stimulation plantaire : tensions nerveuses et surmenage.**

BS-10 : 5,7 (degré très élevé d'exposition au burn-out) 

Auto-évaluation en début de séance : 7/10

Auto-évaluation en fin de séance : 3/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame CC s'est assoupie et s'est sentie très détendue après la séance. Les résultats du test de l'échelle STAI renforcent mon observation que les réponses de Madame CC étaient plus réactives, l'esprit beaucoup plus vif en fin de séance.

Madame CC m'a souligné que le massage lui avait donné une sensation de détente profonde.

2^{eme} séance : 24/01/2020

Nous avons effectué la deuxième séance dans mon cabinet vers 18h.

Protocole effectué = techniques réflexes de **stimulation palmaire**

Auto-évaluation en début de séance : 6/10

Auto-évaluation en fin de séance : 3/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame CC s'est assoupie et détendue.

3^{eme} séance : 31/01/2020

Nous avons effectué la troisième séance dans mon cabinet vers 18h.

Madame CC se sent stressée et tendue aux niveaux des trapèzes et de nuque donc je décide d'effectuer le protocole de stimulation faciale et crânienne afin de détendre la zone des trapèzes et de la nuque.

Protocole effectué = techniques réflexes de **stimulation faciale et crânienne**

Auto-évaluation en début de séance : 8/10

Auto-évaluation en fin de séance : 5/10

La séance s'est parfaitement déroulée, elle a permis de soulager les tensions musculaires au niveau des trapèzes et de la nuque de Madame CC qui cette fois ne s'est pas assoupie pendant la séance.

4^{ème} séance : 07/02/2020

Nous avons effectué la quatrième séance dans mon cabinet vers 18h.

Protocole effectué = techniques réflexes de **stimulation palmaire**

Auto-évaluation en début de séance : 5/10

Auto-évaluation en fin de séance : 2/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame CC s'est assoupie et détendue.

5^{ème} séance : 14/02/2020

Nous avons effectué la cinquième séance dans mon cabinet vers 18h.

Protocole effectué = techniques réflexes de **stimulation palmaire**

BMS-10 : 2,5 (faible au burn-out)

Auto-évaluation en début de séance : 6/10

Auto-évaluation en fin de séance : 2/10

La séance s'est parfaitement déroulée, Madame CC s'est assoupie et détendue.

Madame CC m'a fait remarquer après la séance qu'elle avait ressenti une sensation de décharges électriques dans les jambes. CC m'a souligné préférer les protocoles de stimulation plantaire plus efficaces pour elle pour une détente mentale.

3 – Résultats

Synthèse

Le graphique permet de voir l'évolution du stress entre la 1ère et la dernière séance. On peut constater une baisse du niveau de stress et de tensions nerveuses à la fin des séances.

Nous pouvons constater une augmentation du stress lors de la 3eme séance cela peut-être du au *palier d'adaptation*, mais il me semblerait que suite au ressenti de CC, que cela soit plutôt du au protocole effectué celui des techniques réflexes de stimulation faciale et crânienne où elle ne sait pas assoupi comme avec les autres protocoles.

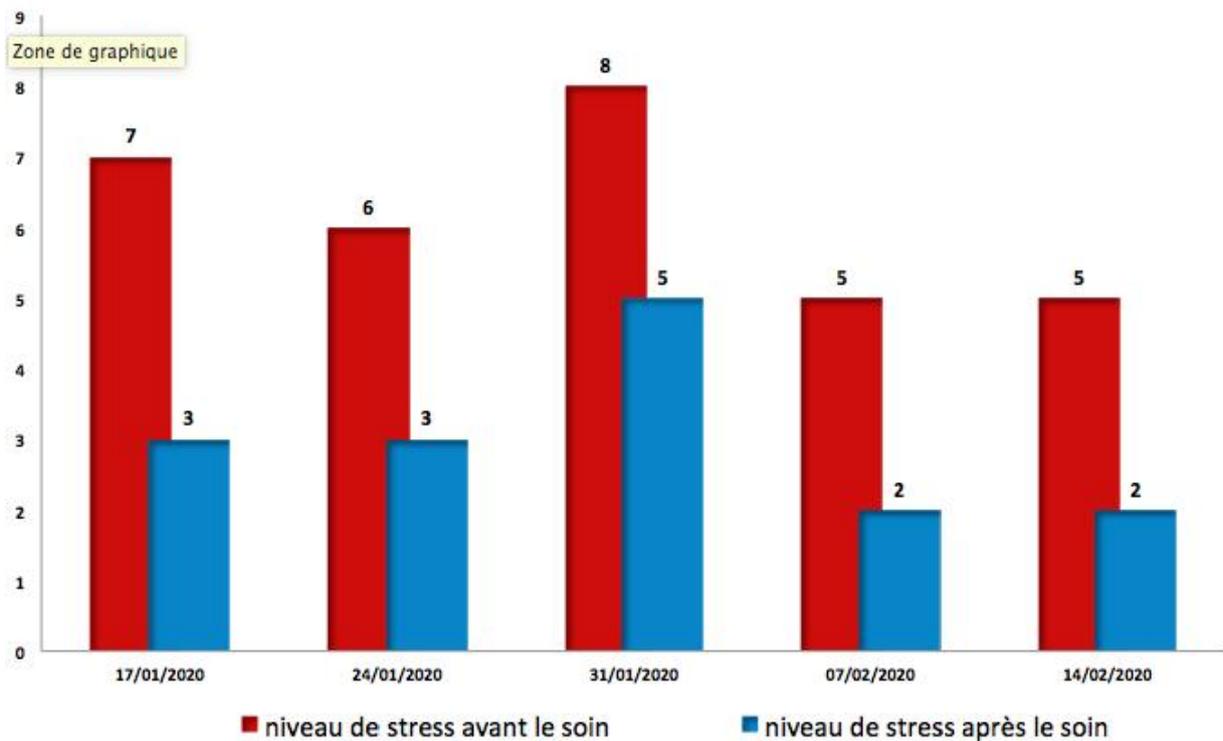


TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : CC Sexe : F Age : 48 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 : 17/01/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire : Tension nerveuse et surmenage	7	3	3	- s'est assoupie - esprit plus vif après séance
2^{ème} séance Date : 24/01/2020 Protocole effectué : Stimulation palmaire	6	3	3	- s'est assoupie
3^{ème} séance Date : 31/01/2020 Protocole effectué : Stimulation faciale et crânienne	8	3	5	- relâchement des trapèzes tendus
4^{ème} séance Date : 07/02/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire : Tension nerveuse et surmenage	5	3	2	- s'est endormie
5^{ème} séance Date : 14/02/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire : Tension nerveuse et surmenage	6	3	2	- s'est endormie - sensations de décharges électriques dans les jambes

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

Les échelles BMS-10

Cette échelle a été remplie lors de la 1ère séance le 17 janvier 2020.

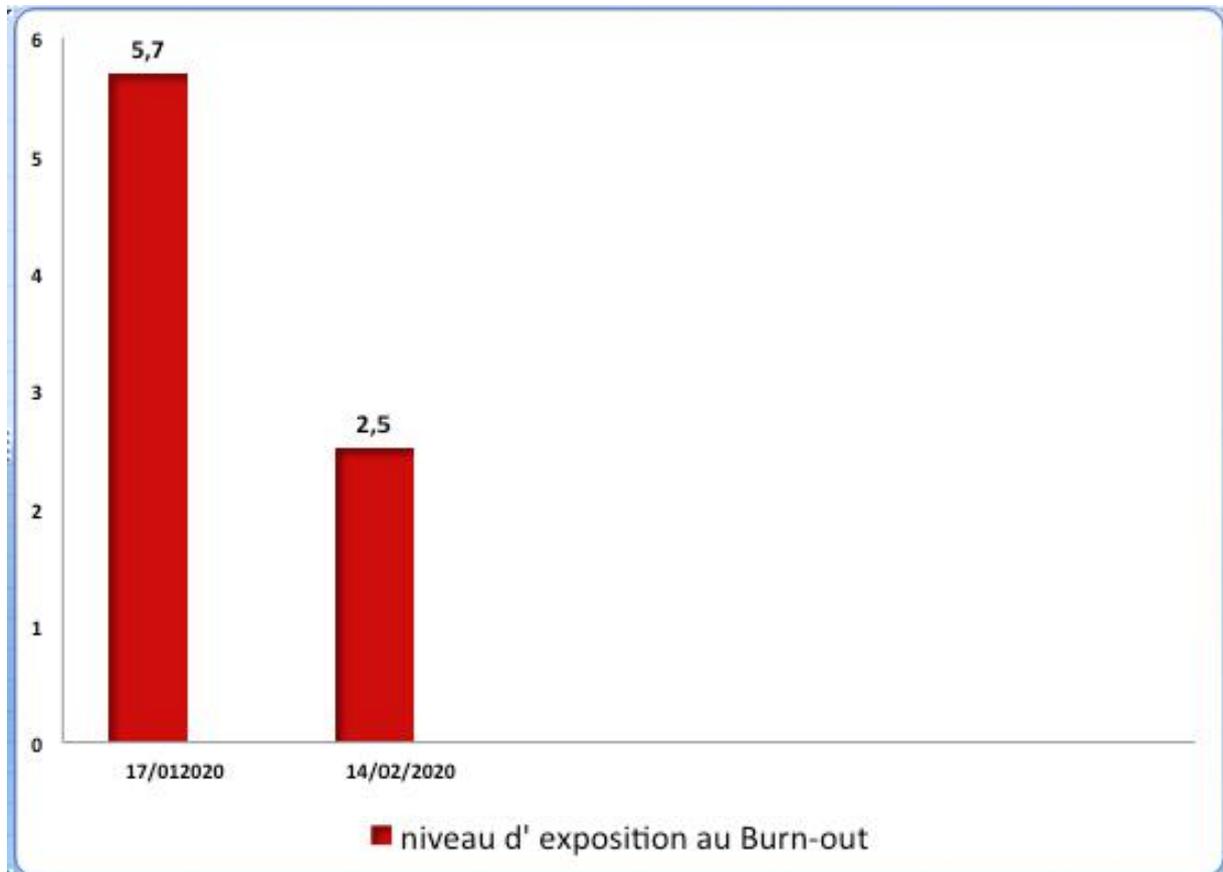
Le score de **5,7** indique *une présence au burn-out*.

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) ?					7
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?					6
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?					5
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?					5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?					5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec					6
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?					7
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)					4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?					5
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?					7
					Total →	57
					SCORE = total / 10 →	5,7
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 14 janvier 2020.

Le score de 2,5 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) ?		3	
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		2	
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?		2	
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?		2	
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?		2	
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		3	
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		4	
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" ?		3	
			Total →	25
			SCORE = total / 10 →	2,5
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				



On a pu constater aussi que sur l'échelle BSM-10 une baisse du degré d'exposition au burn-out de 5,7 à la première et de 2,5 à la dernière séance.

La fiche STAI FORME Y-A ETAT est une échelle de l'état d'anxiété qui reflète l'état émotionnel actuel ce qui permet d'évaluer la nervosité et l'inquiétude du sujet lors de la séance. Cet outil de gestion du stress montre ici, la nette évolution du fonctionnement cognitif du cerveau de CC, questionné avant/après la première afin de mettre en évidence la capacité de discernement de son ressenti. **On constate une perception émotionnelle plus tranchée et jugement plus clair.**

ECHELLE STAI Forme Y-A ETAT				
1ere séance : technique réflexe relaxante : le 17/01/2000				
		AVANT		
NOM : C		PRENOM : C		
Initiales				
Sexe : F	Age : 48 ans	non	plutôt non	plutôt oui
				oui
1. Je me sens calme			X	
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, ens 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"se", irritable				X
13. J'ai la frousse, j'ai la trouille(j'ai peur)			X	
14. je me sens indécis"e"			X	
15. Je suis décontracté"e", détendu"e"			X	
16. Je me sens satisfait"e"			X	
17. Je suis inquiet"e", soucieux"se"				X
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté"e", dérouté"e"			X	
19. Je me sens solide, posé"e", pondéré"e", réfléchi"e"				X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X

ECHELLE STAI Forme Y-A ETAT				
1ere séance : technique réflexe relaxante : le 17/01/2020				
		APRES		
NOM : C		PRENOM : C		
Initiales				
Sexe : F	Age : 48 ans	non	plutôt non	plutôt oui
				oui
1. Je me sens calme				X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, ens 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"se", irritable		X		
13. J'ai la frousse, j'ai la trouille(j'ai peur)		X		
14. je me sens indécis"e"			X	
15. Je suis décontracté"e", détendu"e"				X
16. Je me sens satisfait"e"				X
17. Je suis inquiet"e", soucieux"se"		X		
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté"e", dérouté"e"		X		
19. Je me sens solide, posé"e", pondéré"e", réfléchi"e"				X
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X

4 - Conclusion :

Les techniques réflexes de stimulation ont apporté un réel bien être et une détente à CC, et ont permis à CC de prendre du recul à sa situation professionnelle et l'ont aidé à prendre des décisions quand à sa situation professionnelle.

Après les séances CC a changé de société pour un nouveau poste, elle est très heureuse et épanouie de ce changement professionnel. Pour elle les séances lui ont apportées d'être plus sereine, de prendre les bonnes décisions dans sa vie, d'avoir un meilleur moral (d'être plus positive) état nécessaire pour ce lancer dans une nouvelle aventure professionnelle.

Le fait qu'elle soit satisfaite des résultats et qu'elle veuille revenir aux séances est aussi un signe encourageant.

CC a donné son accord pour l'écriture et la diffusion de ce cas d'étude.

Bibliographie :

- Elisabeth Breton, « Réflexologie pour la forme et le bien-être », Ed Vie, 2014
- Elisabeth Breton, « Réflexologie faciale et crânienne », Ed. Vie, 2015
- Elisabeth Breton, « Techniques réflexes de relaxation faciale et crânienne », Support de cours
- Elisabeth Breton, « Réflexologie plantaire, Stress et troubles fonctionnels », Support de cours
- Elisabeth Breton, « Module gestion du stress », Support de cours