

Nom : FONTEIX

Promotion Année : Versailles 2020

Prénom : Ludwina

Date : juillet 2020

Centre de formation : Centre de formation Elisabeth Breton

## Etude observationnelle

*« Les effets des techniques réflexes sur les tensions nerveuses et l'exposition au burn-out »*

## **Sommaire**

### **I. Introduction**

1.1. Présentation du sujet	P.3
1.2. Objectif de l'étude	P.3
1.3. Mode de prise en charge	P.3
1.4. Le stress	P.3 à 4
1.5. Le burn-out	P.4
1.6. Relaxation	P.5
1.7. Réflexologie	P.5

### **II. Méthode**

2.1 Méthode d'accompagnement	P.6
2.2 Choix des échelles	P.6
2.3 Déroulement des séances	P.7 à 9

### **III. Résultat**

3.1 Résultats des tableaux et échelles utilisés	P.10 à 13
3.2 Graphique récapitulatifs	P.14 à 15
3.3 Forces et faiblesse de cette étude	P.15

### **IV. Conclusion**

P.16

### **V. Références**

P.17

## **I. Introduction**

### 1.1. Présentation du sujet

Madame JG est une jeune femme célibataire, âgée de 36ans, résidant en banlieue parisienne. Assez sportive, elle pratique le volley de façon régulière.

Elle travaille au sein d'une ligue sportive ou elle est assistante de direction. Elle s'occupe des services généraux et sur certains événements sportifs s'occupe de l'accueil et l'organisation du coin VIP. A terme, elle sera en charge de la communication interne et l'organisation des partenariats sur les événements. Très impliquée dans son travail, elle ne compte pas le nombre d'heures effectuées ce qui l'a menée à contracter quelques maux. Mme JG présente quelque fois une douleur au niveau du nerf sciatique sans cause médicale. Elle a également présenté des acouphènes, des vertiges, des douleurs au niveau de la sangle scapulaire, de l'hypotension, une certaine irritabilité avec troubles du sommeil associés.

Suite à ces maux, madame JG A consulté son médecin et fait des tests auditifs, sans qu'aucune cause ne soit mise en avant. Elle a continué à travailler jusqu'à se mettre en arrêt car la fatigue et les pleurs devenaient récurrents. Lorsque Mme JG est en période de stress ses douleurs au niveau de la ceinture scapulaire sont accentuées.

**C'est naturellement qu'elle a accepté les séances de réflexologie pour l'accompagner vers un mieux-être et continuer ainsi le travail de développement personnel qu'elle a commencée.**

### 1.2. Objectif de l'étude

L'objectif de cette étude est de démontrer que la relaxation réflexe vise à diminuer le stress ainsi que l'exposition au burn-out que subit Mme JG, la stimulation réflexe vise à démontrer que ses douleurs au niveau de la ceinture scapulaire peuvent être diminué, ainsi que son exposition au burn-out.

### 1.3. Mode de prise en charge

Mme JG est une personne proche avec qui le climat de confiance est déjà très présent. Lorsque je lui ai proposée début février de la suivre sur plusieurs séances de relaxation, suivis de quelques séances de stimulation, Mme JG très consciente de son état et de l'urgence de diminuer son stress a souhaitée débiter les séances dès le 6 février.

### 1.4. Le stress

Le mot stress est devenu la maladie du siècle, elle vient du mot « distress » qui signifie détresse, souffrance.

Le terme stress, désigne à la fois l'agent responsable, la réaction face à celui-ci et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit.

Dès 1868, le professeur Claude Bernard, affirmait que les réactions des individus, à la suite d'une agression n'avaient qu'un but, celui de maintenir l'homéostasie. Selon lui, la « principale caractéristique de la matière vivante consiste à maintenir un état d'équilibre dans son milieu »

On peut distinguer 3 phases de stress :

- La phase d'alarme : Cette phase qui ne dure généralement pas plus de 24h, accompagnée par une décharge d'adrénaline, permet la mobilisation de l'énergie. Cela permet à l'individu de réagir face à l'agent agresseur.
- La phase de résistance : Dite aussi phase d'adaptation, elle intervient lorsque le stress est répété et fait appel à la mobilisation des ressources de chaque individu. C'est pourquoi cette phase n'a pas de durée précise mais varie en fonction de chacun.

C'est lors de cette phase que l'on voit apparaître des troubles psychosomatiques (maux de tête, trouble du sommeil, trouble musculo-squelettique...)

- La phase d'épuisement : L'individu n'a plus de ressources pour faire face aux agressions devenues trop répétées. Caractérisé par un excès de sécrétion hormonale et un épuisement physique et psychique, l'individu vit un stress pathogène qui va fortement influencer sur son état de santé.

**Il est important de retenir que les pathologies liées au stress ne viennent pas d'une cause extérieure au corps mais de la réaction du corps lui-même face à une agression.**

## 1.5. Le burn-out

C'est dans les années 1970 que Christina Maslach, professeur de psychologie à l'université de Californie à Berkeley, décrit le burn-out comme « un épuisement mental et physique des personnes dont le travail nécessite un contact permanent avec autrui »

Elle est l'inventeur du Maslach Burnout Inventory (MBI), échelle la plus utilisée dans le domaine de l'épuisement professionnel dans les années 80. Cette échelle inclut trois dimensions : la première et la plus centrale est l'épuisement émotionnel psychique mais aussi physique.

- L'épuisement professionnel et émotionnel
- La dépersonnalisation
- L'accomplissement personnel

**Le burn-out est un processus pathologique lié au stress au travail.**

## 1.6. Relaxation

Les méthodes de relaxations, sont des conduites thérapeutiques, rééducatives ou éducatives utilisant des techniques élaborées et codifiées, s'exerçant spécifiquement sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité.

Relaxation vient du latin « relaxationem, relaxare », qui signifie relâchement musculaire, détente, repos.

**Elle a pour objectif une diminution des tensions et du tonus.**

## 1.7. Réflexologie

La réflexologie moderne ou occidental a été développée au début du XXème siècle.

Cette technique est issue de la « thérapie zonale » du docteur William Fitzgerald qui considère que tous les organes situés sur une même zone sont en rapport les uns avec les autres.

Dans son ouvrage « Zone Therapy or relieving Pain at Home », il décrit le principe de découpe du corps humain en dix zones longitudinales et ses implications dans les soins donnés à ses patients.

Par la suite et en partant du postulat du Dr Fitzgerald, la physiothérapeute Eunice Ingham, entreprend de longues années de recherche, pour aboutir à la rédaction de deux livres et à l'élaboration des célèbres planches des zones et points réflexes sur les pieds et les mains toujours d'actualité aujourd'hui.

La pratique de la réflexologie est liée aux stimuli nerveux. Grâce aux réseaux des terminaisons nerveuses et des voies réflexes, la réflexologie utilise la relation qui existe entre les organes, les glandes et les zones ou les points réflexes situés aux niveaux des pieds, des mains et du visage.

La réflexologie est utilisée notamment pour :

- Détendre, relaxer
- Réduire l'état d'anxiété
- Réguler le système nerveux et hormonal
- Activer la circulation sanguine et lymphatique
- Drainer le corps
- Prévenir, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles fonctionnels
- Favoriser l'homéostasie

## II. Méthode

### 2.1 Méthode d'accompagnement

Pour la relaxation réflexe j'ai vu Mme JG lors de 7 séances espacées de 2 à 3 semaines et une période de 2 mois et 1 semaine entre la séance 3 et 4 dû au confinement pour crise sanitaire.

Pour la stimulation réflexe j'ai vu Mme JG lors de 4 séances toutes les semaines, les mardis à 17h.

### 2.2 Choix des échelles

Pour la stimulation, ces échelles seront utilisées lors de la première et septième séance.

- Tableau d'auto-évaluation des soins : Ce tableau rempli par la personne avant et après chaque soin, lui permet d'évaluer son stress/tension. Il favorise une prise de distance avec ses problèmes et contribue à l'auto-contrôle. Le questionnaire qui l'accompagne est rempli à la fin des séances et permet à la personne de réaliser les bienfaits des soins.
- L'échelle BMS-10 (Dr Alain Jacquet) : Résulte de la cotation de dix items. Chaque item est noté de 1 à 7 selon la fréquence avec laquelle il est ressenti (jamais, presque jamais, rarement, parfois, souvent, très souvent, toujours). La note obtenue est divisée par dix. Une amélioration se traduit par une baisse du score.

Score BMS-10	Degré d'exposition au burn-out
≤ 2,4	Très faible degré de burn-out
2,5 -3,4	Faible degré de burn-out
3,5 -4,4	Présence de burn-out
4,5 -5,4	Degré élevé d'exposition au burn-out
≥ 5,5	Degré très élevé d'exposition au burn-out

- L'échelle STAI Forme Y- A : Permet d'évaluer le niveau d'anxiété d'une personne, l'amélioration se traduit par une baisse du score.

Interprétation du résultat

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

Pour la stimulation réflexe le tableau d'auto-évaluation (accompagnement protocolaire) sera utilisé, je ferais également remplir l'échelle BMS-10 à Mme JG.

## 2.3 Déroulement des séances

### 1ière séance le 06/02/2020 :

A mon domicile 10 jours avant un événement sportif que prépare Mme JG pour son travail.

État de stress élevé, dort mal et sent quelques tensions au niveau de la ceinture scapulaire.

Mme JG me sollicite pour diminuer son stress avant cet événement et retrouver un niveau de stress confortable pour elle tout en étant performante.

Utilisation des échelles d'auto-évaluation, STAI Forme Y-A et BMS-10

- Ne présente pas de contre-indication

La raideur des pieds de Mme JG, m'oblige à adapter mon toucher pour ne provoquer ni douleurs, ni inconfort.

A la fin de la séance Mme JG trouve que son stress est diminué et se sent apaisée.

### 2ème séance le 17/02/2020 :

A mon domicile le jour suivant l'événement de Mme JG.

Elle présente toujours des troubles du sommeil et douleur au niveau de la ceinture scapulaire mais se sent moins stressée.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indication

Mme JG se détend rapidement, je sens des tensions sur le fascia plantaire qui s'estompe au cours du massage, elle sent un apaisement total en fin de séance.

### 3ème séance le 08/03/2020 :

Au domicile de Mme JG à son retour du travail.

Elle se sent plus détendue et apprécie nos séances qu'elle attend avec impatience. Son niveau de stress est le même qu'avant la 2ème séance, ne me signale aucun changement.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indication

Ses pieds sont assez souples, à la fin Mme JG sent un apaisement.

### 4ème séance le 15/05/2020 :

Au domicile de Mme JG.

Ce long délai après la 3ème séance est le résultat du confinement dû au COVID-19. Pendant cette période Mme JG a eu des moments de stress, elle a vu son activité réduite et est passée en chômage partiel à 50%.

Dès la fin du confinement le 11 mai, elle a dû retourner au travail en prenant les transports, ce qui a été assez anxiogène. Mme JG m'indique ne pas avoir dormi la nuit précédente et attendait avec impatience ma venue.

A mon arrivée, elle se sent plus stressée que les dernières séances ce qui impact son sommeil et réveil ses douleurs.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indication

Je sens les pieds de Mme JG plus raides que la séance précédente et adapte donc mon toucher. Toutefois Mme JG se détend rapidement et ses pieds deviennent plus souple, à la fin de la séance Mme JG se sent bien.

5ème séance le 28/05/2020 :

Au domicile de Mme JG

Mme JG se sent assez détendu mais ressent un stress persistant

Son sommeil s'améliore légèrement et ses douleurs se dissipent peu à peu

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indications

Les pieds de Mme JG sont assez détendus, mais présente des tensions au niveau des malléoles externe droite et gauche ainsi que la malléole interne gauche, point sur lesquels mon toucher a dû se faire beaucoup plus léger. Les tensions se dissipent rapidement.

A la fin de la séance Mme JG se sent détendu

6ème séance le 09/06/2020 :

Au domicile de Mme JG

Mme JG se sent détendu et à la fois excitée, ce jour elle signe son compromis de vente pour l'achat de son premier appartement.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indications

Les pieds de Mme JG sont assez souples, quelques tensions se font sentir mais se dissipent dès l'étirement des gaines musculaires. Ce qui permet à Mme JG un relâchement total. En fin de séance Mme JG se sent détendue et apaisée.

7ème séance le 23/06/2020 :

Au domicile de Mme JG

Mme JG est un peu plus stressée que les fois précédentes, des licenciements sont fait au sein de la ligue dans laquelle elle travaille, ses vacances estivales ne se goupillent pas comme elle l'aurait souhaité et elle attend un document de son travail qui tarde à arriver. Elle présente toujours une douleur au niveau de la ceinture scapulaire.

Utilisation des échelles d'auto-évaluation, STAI Forme Y-A et BMS-10

- Ne présente pas de contre-indications

Les pieds, ainsi que le corps de Mme JG sont plus tendus que les fois précédentes. La relaxation réflexe, détends très rapidement Mme JG qui se replace même au niveau du haut du corps. Cette 7ème séance clôture les séances de relaxation proposées à Mme JG qui souhaite continuer sur de la stimulation réflexe. Les douleurs au niveau de la ceinture scapulaire sont toujours présentes et s'accroissent lors d'état de stress.

8ème séance le 30/06/2020 :

Au domicile de Mme JG

Elle sent des douleurs au niveau de la ceinture scapulaire en lien avec son stress. Il est toutefois très difficile pour Mme JG d'évaluer son stress lié au trouble.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indications

Les pieds de Mme JG sont souple, une tension au niveau de la zone réflexe en relation avec le plexus cardiaque sur le pied gauche. Pendant le soin Mme JG baille, à la fin du soin, son dos la tire mais elle se sent plus légère.

9ème séance le 07/07/2020 :

Au domicile de Mme JG

Mme JG a repris le volley la veille, outre les courbatures, elle sent des douleurs amplifiées au niveau de la ceinture scapulaire ainsi qu'au niveau des cervicales. Il est toujours difficile pour Mme JG de noter son stress lié au trouble, mais les douleurs sont plus intense que la séance précédente.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- Ne présente pas de contre-indications

Les pieds de Mme JG sont tendus, mais se relâche rapidement, sauf au niveau de la zone réflexe en relation avec la ceinture scapulaire. Elle se sent fatiguée, et sent comme un point au bas du dos. Se sent mieux qu'au début de la séance.

10ème séance le 14/07/2020 :

Au domicile de Mme JG

Semble fatiguée, me dit qu'elle n'a pas de douleur, mais se cote à 4/10 en auto évaluation qui reste toujours très difficile pour elle.

Utilisation de l'échelle d'auto-évaluation

- ne présente pas de contre-indications

Les pieds de Mme JG sont souple et Mme JG se détend vite. Lors de la séance, elle me fait part qu'à chaque fin de séance le soir elle est prise de céphalées. Hors lors de cette séance, les céphalée arrivent pendant le soin. Baille en fin de séance.

11ème séance le 21/07/2020 :

Au domicile de Mme JG

Se sent bien, a réussie à faire du vélo la veille sans avoir mal au niveau de la ceinture scapulaire et elle part en vacances dans 3jours. Elle me dit ne plus ressentir de douleur en journée, seulement au couché.

Utilisation des l'échelles d'auto-évaluation et BMS-10

- ne présente pas de contre-indications

Les pieds de Mme JG sont très souple, elle baille en fin de séance et ne veux pas se lever. Dit se sentir bien et légère comme si elle flottait.

### III. Résultat

#### 3.1 Résultats des tableaux et échelles utilisés

Nom/Prénom : JG sexe : F âge : 36

Efficacité des soins de relaxation réflexe	Niveau du stress/tension	Résultat du soin :	Niveau du stress/tension	Observations
	<u>Avant le soin</u> de 1 à 10	1 aucun 2 satisfaisant 3 très satisfaisant 4 excellent	<u>Après le soin</u> de 1 à 10	
1ère séance 06/02/2020 technique de relaxation réflexe	8	2	5	Pieds tendus Stress diminué Apaisement
2ème séance 17/02/2020 technique de relaxation réflexe	5	3	2	Tension facia plantaire, se détend rapidement Apaisement total
3ème séance 08/03/2020 technique de relaxation réflexe	5	3	2	Pieds souples, Mme JG sent un apaisement en fin de séance
4ème séance 15/15/2020 technique de relaxation réflexe	6	3	3	Pieds raides au départ, détente rapide, « je me sens bien »
5ème séance 28/05/2020 technique de relaxation réflexe	5	3	2	Pieds détendus, tension malléole externe D/G et interne G Se sent détendue
6ème séance 09/06/2020 technique de relaxation réflexe	3	4	2	Quelques tensions se dissipent à la 1ère manœuvre, pieds assez souples, détendue, apaisée
7ème séance 23/06/2020 technique de relaxation réflexe	5	4	2	Pieds/corps tendu, se détend rapidement, replaces ses épaules, se sent détendue/ sereine

#### QUESTIONNAIRE :

##### Entourez la réponse

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

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

**AVANT (l'état au début d'accompagnement) :**

8

**APRES (l'état actuel, maintenant) :**

2

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

**OUI NON**

**Troubles :** douleur ceinture scapulaire liée au stress

**Protocole :** Tension nerveuse, surmenage avec ajout de la zone réflexe en relation avec la ceinture scapulaire.

Efficacité du protocole	Niveau du stress lié au trouble	Niveau du stress lié au trouble	Observations
	Avant soin de 1 à 10	Après soin de 1 à 10	
8ème séance 30/06/2020	5	4	Son dos la tire, mais se sent plus légère, baille pendant le soin, pieds souple. Tension ZR en relation avec le plexus cardiaque sur le pied gauche
9ème séance 07/07/2020	6	5	Forte tension au niveau de la ZR en relation avec la ceinture scapulaire, se sent fatiguée, en fin de séance sent un point dans le bas du dos, mais se sent mieux qu'au début de la séance
10ème séance 14/07/2020	4	3	Semble fatiguée, pieds souple, céphalée pendant le soin, baille en fin mais se sent très bien
11ème séance 21/07/2020	3	1	Pied souple, baille en fin de séance. Se sent légère comme si elle flottait.

#### **QUESTIONNAIRE :**

##### **Entourez la réponse**

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

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

**OUI**

**NON**

Première séance :

Avant : degré élevé d'anxiété (64)

Avant

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Nom : JG		Sexe : F		Age : 36	
Prénom : JG					
Date : 06/02/2020					
	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	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	3	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	3
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	4
Je me sens content(e)	4	3	2	1	3
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	4
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	3
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	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	4
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouteré(e)	1	2	3	4	4
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	3
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	3
TOTAL SCORE					64

Après : degré faible d'anxiété (42)

Après

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Nom : JG		Sexe : F		Age : 36	
Prénom : JG					
Date : 06/02/2020					
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
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	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	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	2
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	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouteré(e)	1	2	3	4	2
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					42

Septième séance :

Avant : degré très faible d'anxiété (33)

Avant

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Nom : JG		Sexe : F		Age : 36	
Prénom : JG					
Date : 23/06/2020					
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
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	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
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	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	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
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	1
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), dérouteré(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					33

Après : degré très faible d'anxiété (21)

Après

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT					
Nom : JG		Sexe : F		Age : 36	
Prénom : JG					
Date : 23/06/2020					
	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	2
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	1
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	1
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), dérouteré(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					21

Première séance : degré élevé d'exposition au burn-out  
Septième séance : faible degré d'exposition au burn-out  
Onzième séance : Très faible degré d'exposition au burn-out

1ère séance  
06/02/2020

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

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

JG F 36ans

En pensant à votre travail, globalement		1 = Jamais		5 = Souvent	
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre		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 ?	5			
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	4			
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	4			
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6			
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	4			
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4			
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	4			
Total →		47			
SCORE = total / 10 →		4,7			

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

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

JG F 36ans

En pensant à votre travail, globalement		1 = Jamais		5 = Souvent	
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre		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 ?	4			
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 ?	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)	3			
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	2			
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	3			
Total →		32			
SCORE = total / 10 →		3,2			

21/07/2020

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

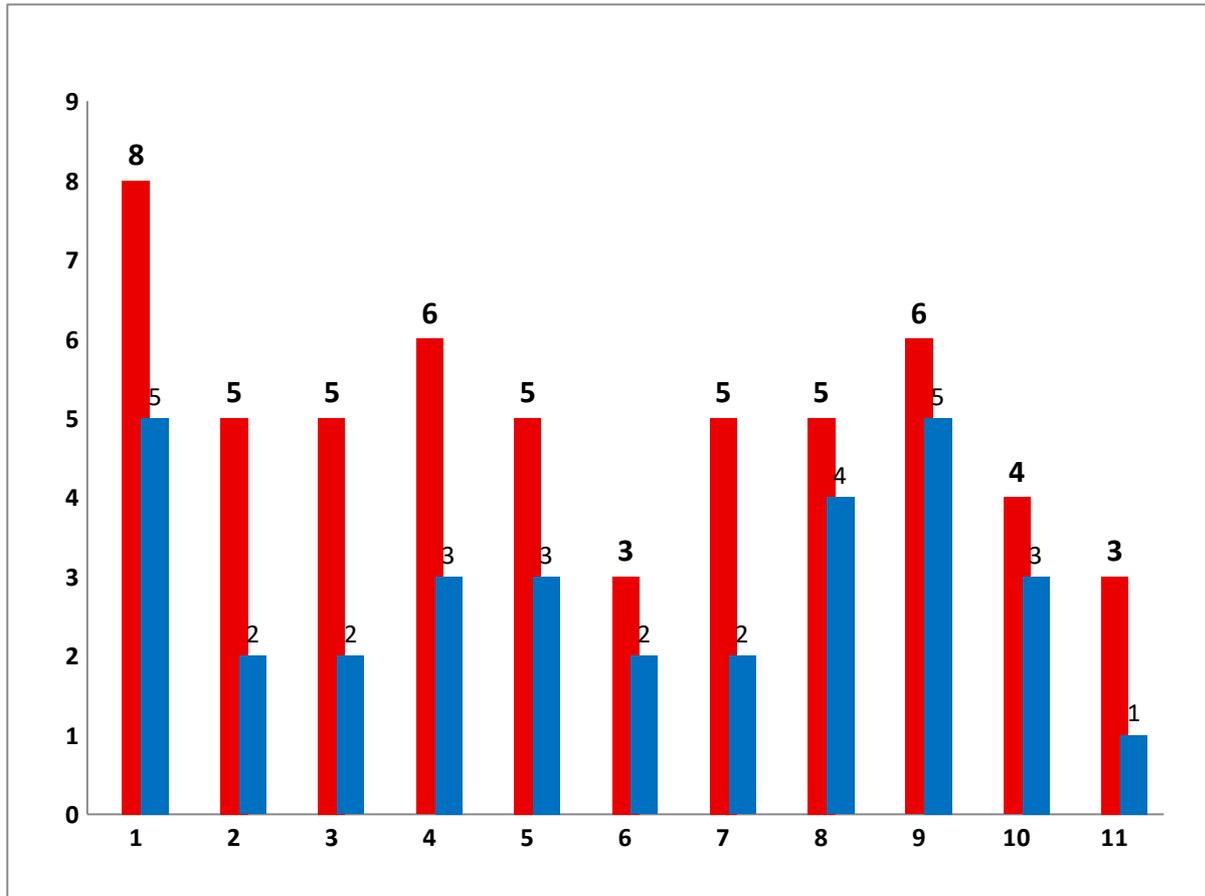
LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle BMS-10)

JG

En pensant à votre travail, globalement		1 = Jamais		5 = Souvent	
Pour toutes les questions, attribuer une note de 1 à 7 selon le barème ci contre		2 = Presque jamais		6 = Très souvent	
		3 = Rarement		7 = Toujours	
		4 = Parfois			
		1	Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	2	
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 ?	1			
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	1			
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1			
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	1			
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	1			
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	1			
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	1			
Total →		13			
SCORE = total / 10 →		1,3			

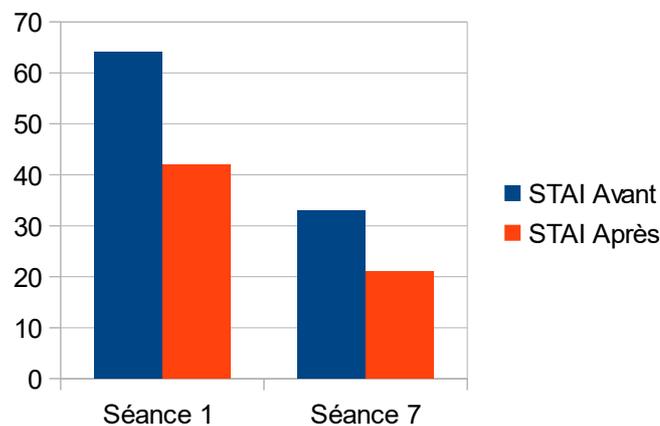
## 3.2 Graphique récapitulatifs

les soins :

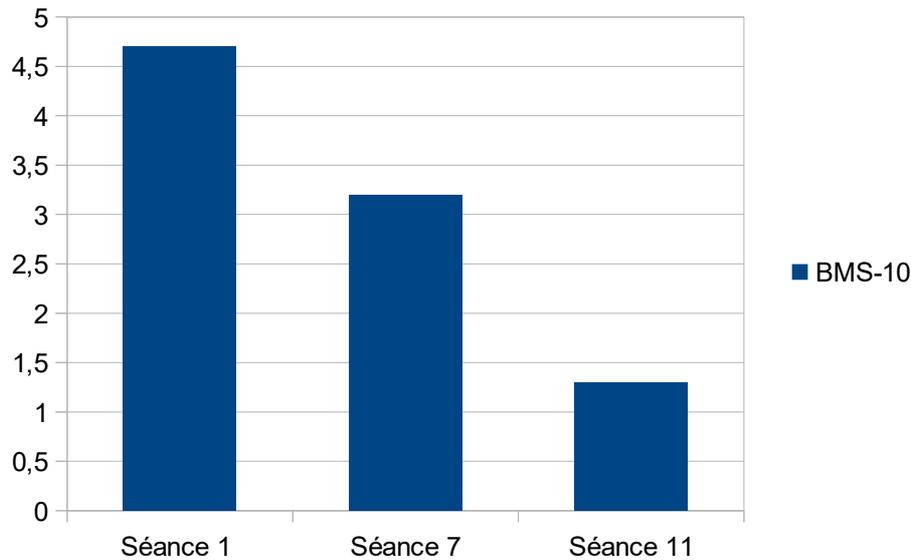


Ce graphique nous montre l'évolution pendant les séances. Nous pouvons observer lors de la séance 4 une légère remonté du niveau de stress, dû à la période du covid. Ce qui m'amène à penser que la légère hausse lors de la séance 9 pourrait être le palier d'adaptation de Mme JG, d'après ces dire les douleurs étaient amplifiées à ce moment là.

Échelle STAI :



Échelle BMS-10 :



Nous pouvons observer que le degré d'anxiété et l'exposition au burn-out ont connu une nette baisse.

### 3.3 Forces et faiblesse de cette étude

Après environ 6 mois d'accompagnement, cette étude nous permet de constater que les techniques de relaxation réflexe ont permis une diminution des tensions nerveuses de Mme JG.

Les techniques réflexes de relaxation et de stimulation ont permis une nette diminution de son exposition au burn-out. De plus Mme JG dort mieux et sent un mieux-être physique et psychique. Ses douleurs au niveau de la ceinture scapulaire ont également diminuées.

Malgré le confinement, les séances préalables ont permis à Mme JG de faire face à son stress (chômage partiel, confinement). Nous notons toutefois une légère hausse du stress après cette période. Certains de ses collègues se sont fait licencier et même avec ce climat de stress, elle a réussi à faire face.

Pour l'accompagner au mieux, nous décidons de continuer les séances de façon régulière toutes les 3 semaines dans la mesure du possible et des engagements professionnels de Mme JG.

## **IV. Conclusion**

Cette étude a été l'occasion pour Mme JG de découvrir les soins de réflexologie.

Elle a trouvée les ressources nécessaires pour mieux gérer et appréhender son stress.

Une diminution significative de ses tensions nerveuse ainsi que de son exposition au burn-out et ses douleurs au niveau de la ceinture scapulaire, pousse Mme JG à vouloir continuer ses séances de réflexologie.

Je la remercie pour son consentement à la publication de cette étude observationnelle.

## **V. Références**

### Support de cours :

- Utilisation des techniques de relaxation dans les états de stress (Nadine Quéré)
- Gestion du stress (Elisabeth Breton)
- Techniques réflexes de relaxation plantaire – les systèmes du corps (Elisabeth Breton)
- Réflexologie plantaire – techniques réflexes de stimulation plantaire (Elisabeth Breton)
- Réflexologie plantaire – stress et troubles fonctionnels (Elisabeth Breton)

### Autres :

- <http://www.inrs.fr/risques/epuisement-burnout/ce-qu-il-faut-retenir.htm>
- « Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie » (Eunice Ingham)
- « Réflexologie, un vrai remède au stress » (Elisabeth Breton, Edition Vie)