FERREIRA Mélanie

Promotion: 2019/2020 – Nantes

Formatrice : Elisabeth BRETON
Centre de formation: Elisabeth BRETON
En partenariat avec le Centre «Sophro-Reflex» de Caroline BENKO

le : 14/09/2020

Étude observationnelle

Apport des Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation plantaire dans le degré d'exposition et dans l'amélioration de la symptomatologie du burn-out d'un professionnel de santé

SOMMAIRE

1.Présentation du sujet Page 3

2. Définitions Page 5

a) Le stress Page 5

b) Le Burn-out chez les professionnels de santé Page 5

3. Les séances Page 7

a) Présentation des modèles et échelles utilisés Page 7

b) Le déroulement des séances Page 8

4. Résultats et analyses des modèles et échelles utilisés Page 13

5. Conclusion Page 20

6. Bibliographie Page 21

1. Présentation du sujet :

Mme SR est âgée de 48 ans. Elle est mariée à un chef d'entreprise et a une fille de 18 ans. Elle est une sportive modérée et a une alimentation équilibrée.

Elle est kinésithérapeute en cabinet libéral avec d'autres confrères depuis 25 ans. Depuis dix ans elle travaille à 80% suite à une mononucléose avec complications cardiaques graves. Elle intervient en cabinet, dans des maisons de retraite et au sein d'un centre de ressources traumatisme crânien. Elle aime son travail et éprouve toujours du plaisir à le pratiquer. Elle apprécie tout particulièrement l'analyse et la mise en place de différents outils pour rétablir et apporter du confort à ses patients. Elle donne beaucoup de temps et d'énergie à son métier. Elle veut toujours bien faire. Pour contenter sa patientèle (de plus en plus grande), elle dit souvent «se mettre la pression». Elle a du mal à dire non et se sent parfois dépassée par ses capacités, ses ressources pour répondre aux demandes des patients. Elle trouve de plus en plus difficile de mettre de la distance entre elle et ses patients, qui sont de plus en plus nombreux à venir «déverser» leurs lots de problèmes. Elle est consciente, depuis quelques temps, qu'elle ne pourra pas exercer ce métier jusqu'à la retraite. Elle pense peut-être à de l'humanitaire.

Elle se dit de nature anxieuse, elle exprime être en surmenage. Cela se traduisant par une grande fatigue, des maux de tête, des crampes nocturnes aux mollets et aux pieds et des ruminations pendant la journée et la nuit, induisant un sommeil agité. Ses symptômes physiques et psychologiques se manifestent même pendant les vacances. Elle n'arrive pas à totalement lâcher prise et à se décontracter.

Somme pathologique :

- Malformation congénitale : une hémisacralisation (La sacralisation est une malformation mineure de la jonction entre le rachis lombaire (ou colonne lombaire, formée des 5 vertèbres lombaires L1 à L5) et le sacrum, dans laquelle la cinquième vertèbre lombaire est soudée à S1, première vertèbre du sacrum. On parle d'hémisacralisation quand une moitié seulement de cette 5e vertèbre lombaire se soude à S1), provoquant des sciatiques et des lumbagos (2 en décembre 2019).
- Pré-ménopause depuis 3 ans : Elle a connu plusieurs phases (bouffées de chaleur, irritabilité, sommeil perturbé)
- Prise d'antidépresseurs depuis juillet 2019 prescrit par son médecin traitant suite à un épisode d'épuisement avec apparition de crise de paranoïa : Escitalopram 10 mg (générique de Seroplex - inhibiteur de la recapture de la sérotonine)
- Elle est suivie depuis quelques années par un psychologue (décès de son père en 2015)

Objectif de l'étude :

Mme SR s'accorde souvent des moments de détente en institut de beauté (massage du corps). Elle ne connaît pas les Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation plantaire. Au départ, nous avions convenu de faire cinq séances (espacées de deux à trois semaines à mon domicile), mais en raison du confinement lié à la crise sanitaire, nous en avons fait six.

L'objectif de l'étude est d'observer s**on aptitude à se détendre et à se relâcher** mais également de **constater l'impact des séances** sur les signes physiques, psychologiques et comportementaux délétères causés par **un stress chronique** en lien avec un **épuisement professionnel.**

2. Définitions :

a) Le stress

Le stress est une réaction d'adaptation physique, physiologique et psychologique du corps face à un agent agresseur physique et ou psychologique (les stresseurs).

C'est un signal d'alarme du corps qui permet de rééquilibrer l'ensemble des paramètres physicochimiques (glycémie, température, pression artérielle, taux de sel dans le sang,...) de notre organisme qui doit rester relativement constant : **l'homéostasie.**

b) Le Burn-out chez les professionnels de santé

Le Burn out est décrit « comme un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès et qui se caractérise par trois éléments : un sentiment d'épuisement, du cynisme ou des sentiments négatifs liés à son travail et une efficacité professionnelle réduite » (OMS).

Extrait de l'article d'Antoine Labey (article Kiné actualité)

« **Populations à risque** :

I Les psychologues qui travaillent sur les risques psychosociaux essaient de repérer les populations à risque. Globalement, Ils constatent que **le burn out touche en priorité les gens très investis dans leur travail qui passe pour eux avant tout autre chose**, y compris leur vie familiale. Ce sont aussi des gens qui acceptent mal d'avoir des limites et exigent toujours plus d'eux-mêmes. Quand ils n'arrivent plus à satisfaire leurs exigences, ils s'écroulent.

D'autres observations tendent à montrer que, **les personnes dont le métier est en grande partie tourné vers le soutien, l'aide ou l'assistance à autrui sont particulièrement exposées** et donc, parmi celles-ci, le personnel soignant. **Les masseurs-kinésithérapeutes sont donc directement concernés par ces méfaits que sont le stress et le burn out**. Des études réalisées ces dernières années confirment la forte exposition des professionnels de santé aux risques psychosociaux. Une enquête commandée en 2008 par la Carpimko (Caisse autonome de retraite et de prévoyance des auxiliaires médicaux) met très clairement en avant les contraintes et pressions inhérentes à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute peuvent provoquer stress et burn out.

La surcharge de travail d'abord : 73 % des 520 masseurs-kinésithérapeutes libéraux interrogés dans le cadre de cette enquête affirment travailler **plus de 50 heures par semaine**, avec une moyenne générale de 54 heures. Ils ont en moyenne **22 rendez-vous par jour en cabinet et 5 à domicile**. La surcharge de travail est évoquée comme une des difficultés majeures inhérentes à l'exercice actuel de la profession.

Le manque de temps pour bien s'occuper de chaque patient et récupérer entre deux est évoqué par une très grande majorité des masseurs-kinésithérapeutes interrogés. 82 % d'entre eux déclarent d'ailleurs refuser des patients du fait de ces journées surchargées.

La pénibilité physique du travail est également vécue comme une lourde contrainte : 31 % des masseurs-kinésithérapeutes interrogés estiment que leur travail est physiquement très difficile, avec une position debout prolongée, des torsions et flexions du tronc et des transferts en charge des patients.

Enfin, **les sacrifices imposés à la vie familiale** du fait des horaires et des imprévus sont régulièrement évoqués.

D'autres causes potentielles du burn out n'apparaissent pas dans cette étude de la Carpimko mais n'en demeurent pas moins bien réelles. C'est le cas de la **lourdeur des tâches administratives** qui est bien souvent évoquée dans la profession comme source de tension quasi permanente, notamment **la perte d'autonomie dans le choix des traitements**. **Le manque de reconnaissance et l'irrespect de la part des patients est un autre phénomène négatif** qui prend de l'ampleur alors que la solitude de l'exercice du métier en libéral empêche tout échange avec des collègues sur ces difficultés.

Sauver les apparences

Les personnes dont le métier est en grande partie tourné vers le soutien, l'aide ou l'assistance à autrui sont particulièrement exposées. Ils ne se plaignent pas en général… Les professionnels de santé en général sont réticents à exprimer leur malaise : "**II est souvent difficile d'avouer qu'on ne va pas bien**, qu'on est mal dans son travail à un confrère avec lequel on travaille ou avec qui on peut être amené à travailler. C'est évidemment **mauvais pour sa réputation professionnelle**. L'autre se dit : lui, il ne va pas bien, je ne vais pas lui envoyer du monde… Tout cela peut expliquer que le tabou du mal être au travail, de l'épuisement professionnel, a été levé très tardivement dans les milieux soignants et a encore, dans bien des cas, du mal à l'être. La première étude d'envergure sur cette question a été réalisée il y a à peine un an, fin 2010, début 2011. »

3. Les séances :

a) Présentation des modèles et échelles utilisés

Fiche d'autoévaluation de niveau de stress, de tension :

Il permet d'évaluer l'état de stress et de tension de la personne avant et après chaque séance.

La plus petite valeur : **1** correspond à un stress minimum et la plus grande **10** équivaut à un stress maximum.

L'échelle STAI FORME Y-A ETAT (State-Trait Anxiety Inventory) :

Elle propose d'évaluer le niveau d'anxiété ressentie et son impact sur les performances cognitives au moment de l'évaluation. Les réponses données constituent une échelle d'intensité. Elle est a utiliser avant la première séance et après la dernière séance.

Degré d'anxiété très élevé : supérieur à 65

Degré d'anxiété élevé : entre 56 et 65

Degré d'anxiété moyen : entre 46 et 55

Degré d'anxiété faible : entre 36 et 45

Degré d'anxiété très faible : entre 0 et 35

Questionnaire HAD : échelle d'anxiété et de dépression

La HAD est un auto-questionnaire employé pour détecter les troubles anxieux et dépressifs. Il a pour but d'identifier l'existence d'une symptomatologie et d'en évaluer la sévérité. Il est composé de deux parties : 7 items pour le dépistage de la dépression et 7 items pour le dépistage des troubles anxieux. Un score variant entre 0 et 3 est attribué à chaque item. Un score élevé correspond à une plus grande sévérité des symptômes. La HAD utilise deux valeurs seuils, à savoir une pour le dépistage de troubles « possibles » (seuil à 7/8) et une seconde pour la détection de troubles probables (10/11).

L'échelle BMS-10 (version Alain Jacquet) :

Ce modèle permet d'évaluer le degré d'exposition au burn-out.

Il 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).

L'échelle MBI-HSS :

Ce modèle a été développé au début des années 1980 par Christina Maslasch (professeur de psychologie aux États-Unis) : **Maslasch Burnout Inventory**
C'est le modèle de mesure de recherche le plus utilisée dans le domaine de l'épuisement professionnel. Il inclut trois dimensions sur la symptomatologie du burn-out :
- l'épuisement professionnel et émotionnel
- la dépersonnalisation
- l'accomplissement personnel

Le questionnaire d'évaluation finale :

Il permet une auto-évaluation à la fin de toutes les séances.

b) Le déroulement des séances

Elles se sont déroulées à mon domicile, dans un espace dédié, sans musique et sans parfum. Je me suis assurée qu'au début de chaque séances Mme SR ne présentait aucunes contre-indications. De plus, je lui ai rappelé, à la fin de chaque soins, les diverses réactions possibles au cours des 24-48h. Et enfin, je lui ai demandé de bien s'hydrater afin d'améliorer l'effet de détoxification de l'organisme.

1ère séance

Date : 09/03/20 à 15h

Protocole utilisé : Techniques Réflexes de relaxation plantaire

Durée de la séance : 2 heures dont 1 heure de pratique manuelle

Observation avant la séance : Mme SR revient d'une semaine de vacances, elle a repris son travail le matin même de notre entrevue. C'est aussi la rentrée scolaire pour sa fille qui démarre une semaine d'épreuves de Baccalauréat blanc. Nous nous installons confortablement pendant 45 minutes afin de faire le point sur son état général de santé. Au vue de celui-ci, je lui propose de remplir différents tableaux et échelles.

Observation pendant la séance : A l'installation, ses jambes sont très tendues et ses pieds très rapprochés. Je remarque qu'elle a les pieds en griffe et la voûte plantaire en creux. Au moment de la prise de contact sur l'ensemble du corps, je ressens un enraidissement général. Arrivée à la fin du

protocole, ses deux jambes ont changé d'axe, elles sont en position latérales. Nous avons beaucoup parlé. Étant curieuse de cette nouvelle technique, elle me demande de lui expliquer chaque manœuvre. Elle a particulièrement commenté celle qui consiste à drainer les tissus musculaires débutant sur la face dorsale du pied et se terminant au genou.

Observation après la séance : Elle a trouvé le moment agréable. Elle a ressenti un bien-être global et une légèreté aux niveaux des pieds.

2ème séance

Date : 27/05/20 à 14h30

Protocole utilisé : Techniques Réflexes de relaxation plantaire

Durée de la séance : 1 heure

Après la période de confinement, j'ai décidé de lui faire remplir de nouveau les différentes échelles et questionnaires proposés en mars.

Observation avant la séance :

Durant les 3 premières semaines de confinement, SR a suspendu son activité et est restée à la maison. Elle a beaucoup angoissé. Elle s'interrogeait sur les conditions sanitaires de reprise. Elle a consulté son médecin traitant pour son renouvellement d'antidépresseurs et il l'a un peu «secoué» pour qu'elle surmonte ses peurs. Elle a vite rebondit en contactant ses collègues pour organiser la reprise (aménagement du cabinet, achat de matériels, plannings croisés, gestion des patients prioritaires et favoriser le domicile). Le planning allégé, elle exprime avoir de ce fait moins de patients dits «bobologies». Avec la reprise, elle ressent de nouveau des tensions au bout des orteils et dans les mollets (crampes) et depuis une semaine a une lombalgie. La vieille de notre séance, elle a fait une séance de méditation et elle a ressenti rapidement les bienfaits au niveau des lombaires et de ses tensions en général. Elle se sent tout de même beaucoup mieux qu'en mars, son sommeil s'est amélioré.

Observation pendant la séance :

Ses jambes sont tellement serrées que je dois délicatement les écarter. L'aponévrose plantaire est tendue et les fibres des tissus musculaires de la jambe, le sont également. Nous avons discuté une bonne partie de la séance, suivi de silences sur la fin. Ses pieds et ses jambes se sont relâchés.

Observation après la séance :

Elle a ressenti de la détente et a trouvé le moment agréable. Je lui propose de la recevoir la semaine suivante afin de poursuivre et d'améliorer cet état de relaxation.

3ème séance

Date : 03/06/20 à 14h30

Protocole utilisé : Techniques Réflexes de relaxation plantaire

Durée de la séance : 1 heure

Observation avant la séance : La fatigue s'installe de nouveau. Elle a repris son activité avec un rythme un peu plus soutenu. Le lumbago ne lui fait plus mal la journée mais l'a réveillé une nuit. Elle souffre plutôt maintenant de fessalgie et a des tensions au niveau des cervicales. Les crampes ont disparu depuis une semaine et le sommeil plus réparateur.

Observation pendant la séance : A l'installation, ses jambes sont à nouveau positionnées très serrées, puis se sont détendues au cours de la séance. Nous avons discuté tout le long de la séance.

Observation après la séance : Encore allongée, elle me dit avoir l'impression de ressentir la présence et le poids uniquement sur bas du corps (des hanches jusqu'aux pieds). Elle n'avait jamais ressenti cette sensation. Debout, elle a l'impression d'avoir les pieds sur des coussins d'air.

4ème séance

Date : 15/06/20 à 14h30

Protocole utilisé : Techniques Réflexes de stimulation plantaire avec protocole «Tension nerveuse-Surmenage»

Durée de la séance : 1 heure

Observation avant la séance :

Après notre dernière séance, elle est partie se coucher et a été réveillée par son mari à 19h au retour de son travail. Elle était épuisée et ressentait toujours une chape de plomb sur toute la partie inférieur de son corps. Elle a réussie à se coucher de nouveau à 22 heures sans problème. Elle n'a pas eu de soucis de sommeil durant ces quinze jours. Elle n'a plus ni lumbago ni fessalgie, par contre des douleurs persistent aux niveaux des cervicales et des trapèzes. Elle a également un point au milieu du dos (dorsales). Elle a pris rendez-vous chez l'ostéopathe pour le 17/6/20. Elle se sent tout de même mieux.

Observation pendant la séance :

Ses jambes se sont positionnées dans l'accueil. Elles étaient écartées. Elle a fermé les yeux et a dormi une partie de la séance. Elle voulait être à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Observation après la séance : Elle est restée 5 minutes allongée. Elle a trouvé les Techniques Réflexes périostées sur le bord interne du pied gauche (sa jambe d'appui) douloureux. Au niveau de la 1ère et de la 2ème phalange de l'hallux mais également tout le long du 1er métacarpe. Ces zones réflexes projetées, correspondent aux vertèbres cervicales et aux dorsales. Elle s'est relevée et m'a informé ne plus ressentir de point au milieu du dos. Elle m'a posé des questions sur la réflexologie et m'a demandé de lui indiquer certains organes projetés sur la voûte plantaire.

5ème séance

Date : 29/06/2020 à 14h30

Protocole utilisé : Techniques Réflexes de stimulation plantaire avec protocole «Tension nerveuse-Surmenage»

Durée de la séance : 1 heure

Observation avant la séance : Après la séance du 15/6/20, elle s'est sentie fatiguée pendant une heure et ensuite a retrouvé de l'énergie. Elle est allée se faire manipuler par un ostéopathe le lendemain et il lui a débloqué les cervicales, les dorsales et le 1er métacarpe du pied gauche (lien avec ses douleurs lors de la dernière séance). Elle ne souffre plus du dos. Elle a également été se faire cocooner dans un salon d'esthéticienne (cadeau de la Saint-Valentin) pour un soin du visage et pour une séance de Water Mass (matelas avec des jets d'eau qui massent le corps). Elle m'a indiqué que depuis notre dernière séance, elle arrive à mieux prendre du recul sur les événements. Malgré cela, elle ressent depuis une semaine une certaine anxiété, nervosité. Elle n'arrive plus à trouver du temps pour faire de la méditation. Elle est très occupée par l'emménagement de sa fille et par le retour d'une patientèle abondante (retour des patients dits bobologiques).

Observation pendant la séance *:* Durant la séance, elle a parlé de sa fille, de ses vacances et de la difficulté qu'elle avait à tenir le cap face aux charges sociales reportées suite au confinement. Elle est assez inquiète, elle a mis à jour son CV afin d'anticiper le moment où elle devra trouver un job complémentaire alimentaire. A plusieurs reprises, j'ai tenté de la ramener au calme et au silence, mais le flot de ses pensées l'envahissait. Elle a été assez tendue pendant cette séance avec plusieurs épisodes de crampes aux orteils. Seule la jambe droite s'est positionnée, en fin de séance, sur le côté.

Observation après la séance *:* Elle prend son temps pour se relever, elle est ravie. Elle se sent pleine d'énergie et elle me dit se sentir défatiguée. Elle a trouvé les Techniques Réflexes périostées sur le bord interne du pied droit au niveau du naviculaire douloureux (zone réflexe projetée des lombaires L4/L5).

6ème séance

Date : 15/07/2020 à 14h30

Protocole utilisé : Techniques Réflexes de stimulation plantaire avec protocole «Tension nerveuse-Surmenage»

Durée de la séance : 1 heure

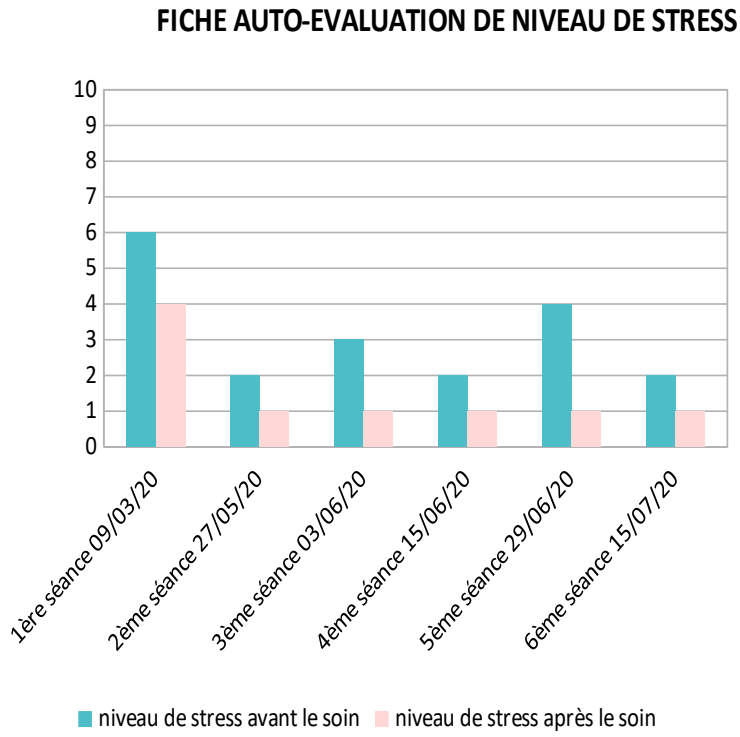
Observation avant la séance : Elle est en vacances depuis 4 jours. Elle est soulagée car elle a eu beaucoup de tensions ces 2 dernières semaines, suite à l'organisation et la préparation de l'anniversaire de sa fille et la recherche d'appartement pour sa poursuite d'études. Elle dormait peu, ponctué de

réveils nocturnes avec des ruminations. Depuis la veille, elle a de nouveau retrouvé de la sérénité, en revanche des douleurs sciatiques sont apparues. Elle m'informe qu'elle a fait une séance de méditation avant de venir au rendez-vous. Elle a dormi 20 minutes.

Observation pendant la séance :
Elle a discuté tout le long de la séance. Ses jambes et ses pieds ont été bien détendus; J'ai ressenti un relâchement au niveau de ses mollets (moins durs que les fois précédentes).

Observation après la séance : Elle s'est sentie légère et totalement groggy. Elle apprécie ces moments de détente. Elle me dit que c'est le bonheur total. Je lui propose de remplir les différentes échelles chez elle, le soir même, au calme. Afin de la remercier de son implication durant cette étude, je lui ai offert une séance de relaxation palmaire qu'elle pourra utiliser lorsqu'elle le désirera.

4. Résultats et analyses des modèles et échelles utilisés

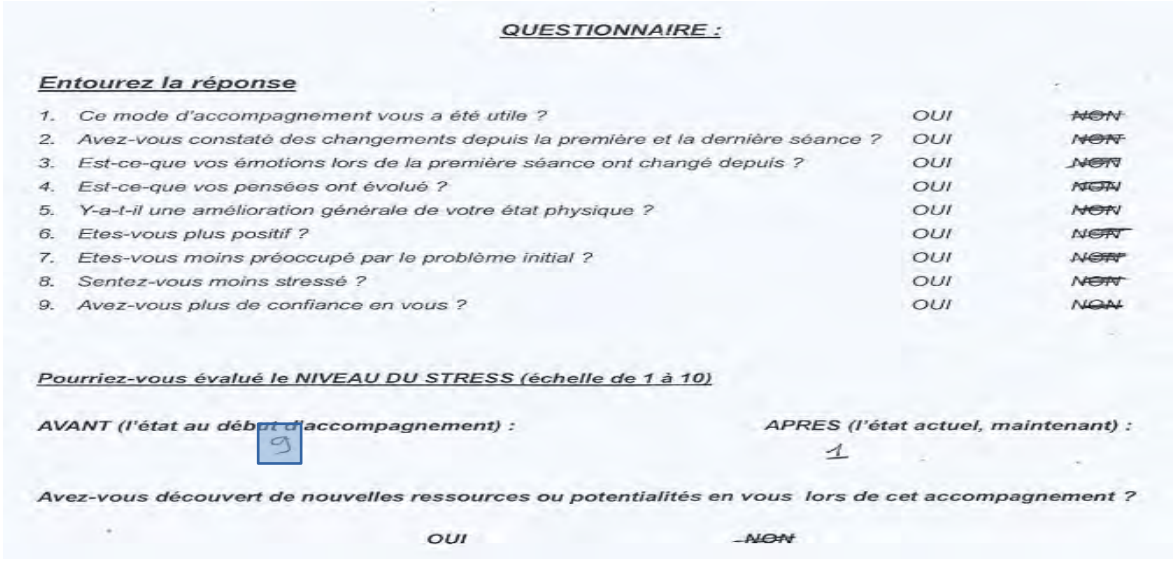


Le bilan est positif, nous pouvons constater **une baisse de 4 points** (6-2) sur le niveau du stress/tension entre la 1ère et la 6ème séance.

Ce qui diffère avec son bilan de fin d'accompagnement : le différentiel est plus important et la valeur de départ plus importante: **baisse de 8 points** (9-1) et valeur de départ 9 au lieu de 6 .

Ce qui est intéressant d'observer également, c'est le niveau de stress après le confinement qui se situe à 2 avant la séance et remonte progressivement jusqu'à 4, un mois plus tard. Cela correspond à la phase de reprise plus intense de son activité. Malgré tout, le niveau est inférieur à celui de départ : 6

-



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 évalué le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 9

APRES (l'état actuel, maintenant) : 1

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

OUI ~~NON~~

Avant 9/3/20

STAI Forme Y- A ETAT

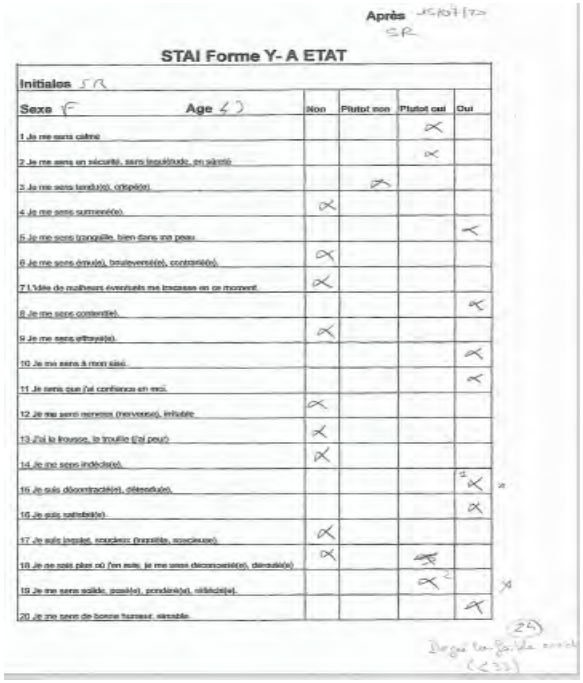
Initiales S.R

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, en 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 traverse 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 (nerveuse), irritable			X	
13 J'ai la trousse, la trouille (j'ai peur)		X		
14 Je me sens indécis(e).			X	
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).		X		
16 Je suis satisfait(e).				X
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).			X	
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcentré(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

Degré faible anxiété (<35 à 41)

41


Après 25/07/20

SR

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales SR

Sexe F Age 47

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1 Je me sens calme			X	
2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en 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 traverse 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 (nerveuse), irritable	X			
13 J'ai la trousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14 Je me sens indécis(e).	X			
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).				X
16 Je suis satisfait(e).				X
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).	X			
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcentré(e), dérouté(e)	X		X	
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e).			X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable.			X	

24

Degré très faible anxiété (<33)

Avant 27/05/20

STAI Forme Y- A ETAT

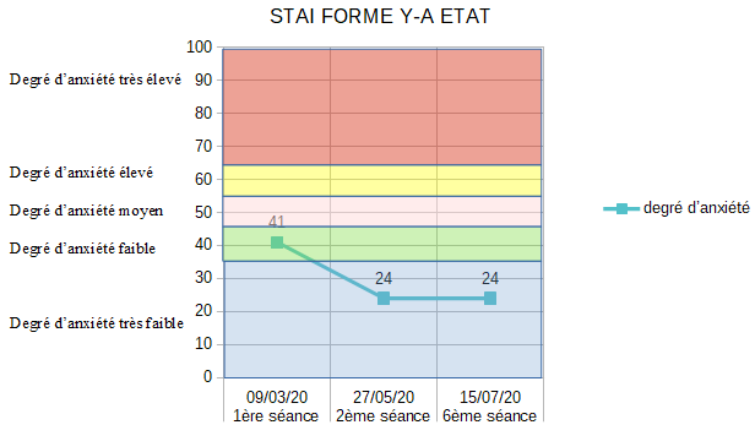
Initiales SR

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, en 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 traverse 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 (nerveuse), irritable	X			
13 J'ai la trousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14 Je me sens indécis(e).	X			
15 Je suis décontracté(e), détendu(e).			X	
16 Je suis satisfait(e).				X
17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).	X			
18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcentré(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

24

Degré très faible anxiété (<33)



Nous pouvons constater des **réponses plus franches** entre la 1ère et la 2ème séance (après le confinement) : 3 **oui** et 1 **non** (4 items / 20) contre 7 **oui** et 9 **non** (16 items /20).

Ses réponses sont restées stables après la 6ème séance, malgré la reprise de son activité ; ce qui est **révélateur et positif**.

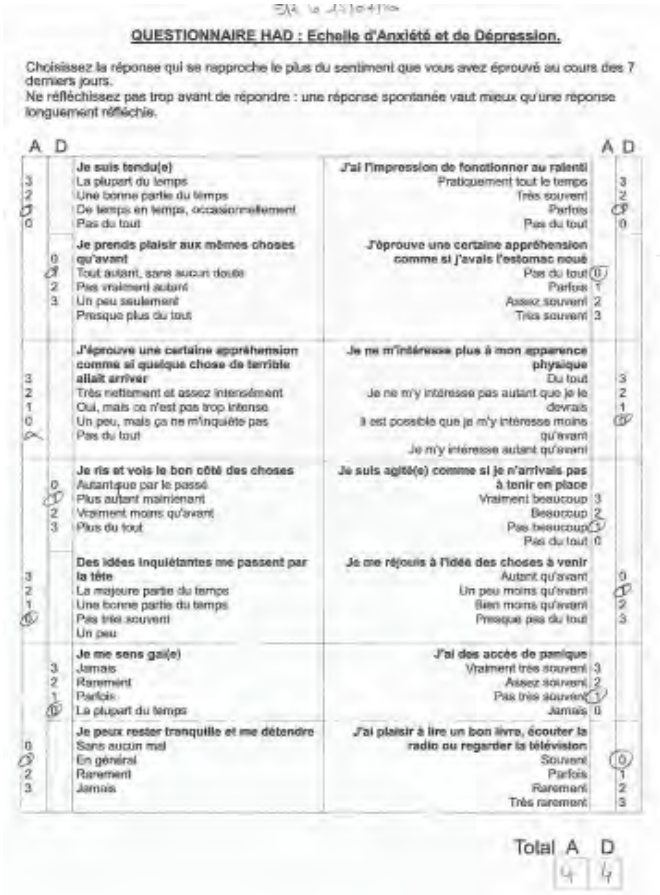
Son degré d'anxiété a diminué. Elle a moins de pensées négatives (item 7), elle est moins nerveuse, tendue (items 12-15-17) et plus sûre d'elle (item 14). **L'impact psychologique lié au surmenage a régressé.**

QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.
Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

A	D			A	D
		Je suis tendu(e)	**J'ai l'impression de fonctionner au ralenti**		
3		La plupart du temps	Pratiquement tout le temps		3
2		Une bonne partie du temps	Très souvent		2
1		De temps en temps, occasionnellement	Parfois		1
0		Pas du tout	Pas du tout		0
		Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant	**J'éprouve une certaine appréhension comme si j'avais l'estomac noué**		
	0	Tout autant, sans aucun doute	Pas du tout	0	
	1	Pas vraiment autant	Parfois	1	
	2	Un peu seulement	Assez souvent	2	
	3	Presque plus du tout	Très souvent	3	
		J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver	**Je ne m'intéresse plus à mon apparence physique**		
3		Très nettement et assez intensément	Du tout		3
2		Oui, mais ce n'est pas trop intense	Je ne m'y intéresse pas autant que je le devrais		2
1		Un peu, mais ça ne m'inquiète pas	Il est possible que je m'y intéresse moins qu'avant		1
0		Pas du tout	Je m'y intéresse autant qu'avant		0
		Je ris et vois le bon côté des choses	**Je suis agité(e) comme si je n'arrivais pas à tenir en place**		
	0	Autant que par le passé	Vraiment beaucoup	3	
	1	Plus autant maintenant	Beaucoup	2	
	2	Vraiment moins qu'avant	Pas beaucoup	1	
	3	Plus du tout	Pas du tout	0	
		Des idées inquiétantes me passent par la tête	**Je me réjouis à l'idée des choses à venir**		
3		La majeure partie du temps	Autant qu'avant		0
2		Une bonne partie du temps	Un peu moins qu'avant		1
1		Pas très souvent	Bien moins qu'avant		2
0		Un peu	Presque pas du tout		3
		Je me sens gai(e)	**J'ai des accès de panique**		
	3	Jamais	Vraiment très souvent	3	
	2	Rarement	Assez souvent	2	
	1	Parfois	Pas très souvent	1	
	0	La plupart du temps	Jamais	0	
		Je peux rester tranquille et me détendre	**J'ai plaisir à lire un bon livre, écouter la radio ou regarder la télévision**		
0		Sans aucun mal	Souvent		0
1		En général	Parfois		1
2		Rarement	Rarement		2
3		Jamais	Très rarement		3

Total A 14 D 9



QUESTIONNAIRE HAD : Echelle d'Anxiété et de Dépression.

Choisissez la réponse qui se rapproche le plus du sentiment que vous avez éprouvé au cours des 7 derniers jours.
Ne réfléchissez pas trop avant de répondre : une réponse spontanée vaut mieux qu'une réponse longuement réfléchie.

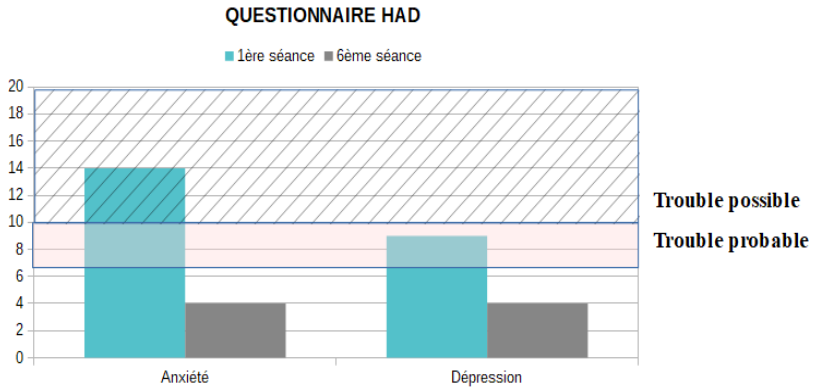
A	D			A	D
		Je suis tendu(e)	**J'ai l'impression de fonctionner au ralenti**		
3		La plupart du temps	Pratiquement tout le temps		3
2		Une bonne partie du temps	Très souvent		2
1		De temps en temps, occasionnellement	Parfois		1
0		Pas du tout	Pas du tout		0
		Je prends plaisir aux mêmes choses qu'avant	**J'éprouve une certaine appréhension comme si j'avais l'estomac noué**		
	0	Tout autant, sans aucun doute	Pas du tout	0	
	1	Pas vraiment autant	Parfois	1	
	2	Un peu seulement	Assez souvent	2	
	3	Presque plus du tout	Très souvent	3	
		J'éprouve une certaine appréhension comme si quelque chose de terrible allait arriver	**Je ne m'intéresse plus à mon apparence physique**		
3		Très nettement et assez intensément	Du tout		3
2		Oui, mais ce n'est pas trop intense	Je ne m'y intéresse pas autant que je le devrais		2
1		Un peu, mais ça ne m'inquiète pas	Il est possible que je m'y intéresse moins qu'avant		1
0		Pas du tout	Je m'y intéresse autant qu'avant		0
		Je ris et vois le bon côté des choses	**Je suis agité(e) comme si je n'arrivais pas à tenir en place**		
	0	Autant que par le passé	Vraiment beaucoup	3	
	1	Plus autant maintenant	Beaucoup	2	
	2	Vraiment moins qu'avant	Pas beaucoup	1	
	3	Plus du tout	Pas du tout	0	
		Des idées inquiétantes me passent par la tête	**Je me réjouis à l'idée des choses à venir**		
3		La majeure partie du temps	Autant qu'avant		0
2		Une bonne partie du temps	Un peu moins qu'avant		1
1		Pas très souvent	Bien moins qu'avant		2
0		Un peu	Presque pas du tout		3
		Je me sens gai(e)	**J'ai des accès de panique**		
	3	Jamais	Vraiment très souvent	3	
	2	Rarement	Assez souvent	2	
	1	Parfois	Pas très souvent	1	
	0	La plupart du temps	Jamais	0	
		Je peux rester tranquille et me détendre	**J'ai plaisir à lire un bon livre, écouter la radio ou regarder la télévision**		
0		Sans aucun mal	Souvent		0
1		En général	Parfois		1
2		Rarement	Rarement		2
3		Jamais	Très rarement		3

Total A 4 D 4

Ce questionnaire confirme les résultats précédents :

- Baisse significative des troubles et des sentiments liés à **l'anxiété :** moins tendue (items 1-4-6), moins de ruminations, moins d'appréhensions et de pensées négatives (items 2-3-5-7).

- Baisse significative des troubles et des sentiments liés à **l'état dépressif** : plus modérées dans ses réponses, on peut constater, néanmoins, qu'elle est plus joyeuse et prend plus le temps et de plaisir à se détendre (item 7).



Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

9/3/20

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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) ?		5	
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		4	
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 ?		4	
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		3	
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) ?		5	
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		5	
	Total →		45	
	SCORE = total / 10 →		4,5	

Son

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

27/05/20

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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) ?		5	−
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		4	−
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 ?		4	−
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) ?		4	×
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		4	×
	Total →		40	
	SCORE = total / 10 →		4	

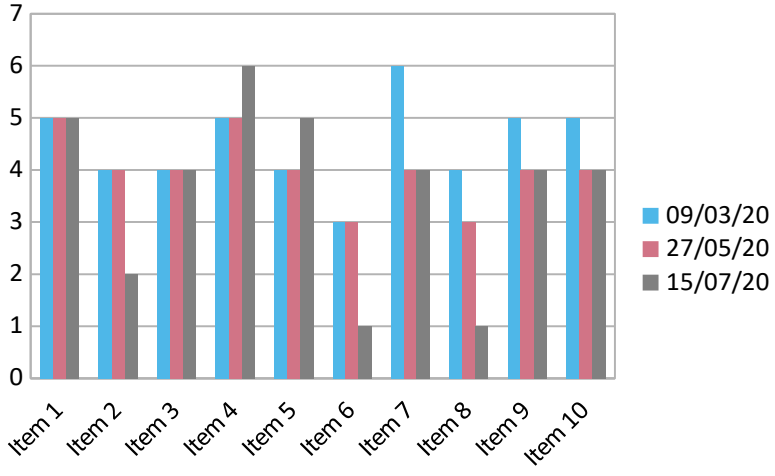
exposition au Burnout a diminué :

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

LE DEGRE D'EXPOSITION AU BURNOUT (échelle 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) ?		5	−
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?		2	×
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?		4	−
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?		6	×
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?		5	×
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec		1	×
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?		4	−
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)		1	×
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?		4	−
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?		4	−
	Total →		36	
	SCORE = total / 10 →		3,6	

BMS-10	09/03/20	27/05/20	15/07/20
Score	4,5	4	3,6
Degré	élevé	présence	présence



2 items/10 ont augmenté : la pression au travail (de souvent à très souvent) et l'état de diminution physique (de parfois à souvent) : expliqués par les protocoles sanitaires plus drastiques dus au COVID ?

- **2 items/10 sont identiques** : la fatigue (souvent) et le sentiment de tristesse, de désespoir (parfois)
- **6 items/10 ont baissé** : le plus significatif est le sentiment de se sentir délaissée (de parfois à jamais). Également, la qualité de son sommeil (de très souvent à parfois).

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Echelle MBI
Maslach Burnout Inventory's

Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante

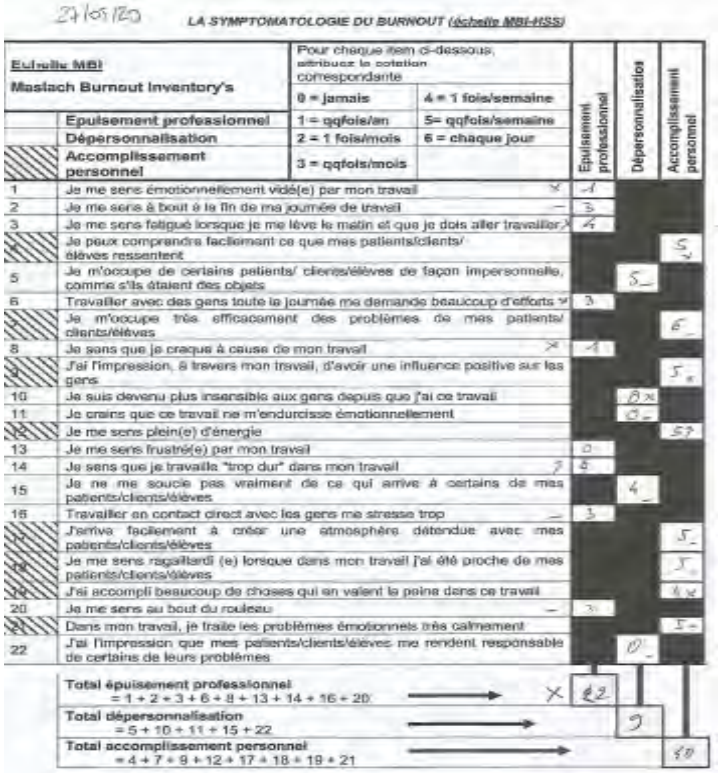
0 = jamais | 4 = 1 fois/semaine
1 = qqfois/an | 5= qqfois/semaine
2 = 1 fois/mois | 6 = chaque jour
3 = qqfois/mois

		Épuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	4		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	3		
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			6
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets		5	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts	5		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ clients/élèves			6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	5		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens			6
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail		1	
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	4		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail	3		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves		4	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	3		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves			5
18	Je me sens ragaillardi (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			4
20	Je me sens au bout du rouleau	3		
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		0	

Total épuisement professionnel
= 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20 → 31

Total dépersonnalisation
= 5 + 10 + 11 + 15 + 22 → 10

Total accomplissement personnel
= 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21 → 42



LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Echelle MBI
Maslach Burnout Inventory's

Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante

0 = jamais | 4 = 1 fois/semaine
1 = qqfois/an | 5= qqfois/semaine
2 = 1 fois/mois | 6 = chaque jour
3 = qqfois/mois

		Épuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	4		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	3		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler	4		
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		5	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts	3		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ clients/élèves			6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	4		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens			5
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail		3	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement		0	
12	Je me sens plein(e) d'énergie			5
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail	2		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves		4	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	3		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves			5
18	Je me sens ragaillardi (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			4
20	Je me sens au bout du rouleau	3		
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		0	

Total épuisement professionnel
= 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20 → 42

Total dépersonnalisation
= 5 + 10 + 11 + 15 + 22 → 9

Total accomplissement personnel
= 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21 → 40

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Echelle MBI
Maslach Burnout Inventory's

Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante

0 = jamais | 4 = 1 fois/semaine
1 = qqfois/an | 5= qqfois/semaine
2 = 1 fois/mois | 6 = chaque jour
3 = qqfois/mois

		Épuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	4		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	3		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler	2		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/ élèves ressentent			6
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets		5	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts	1		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ clients/élèves			6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	2		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens			5
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			6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail	5		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves		5	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	2		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves			6
18	Je me sens ragaillardi (e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves			6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail			6
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		0	

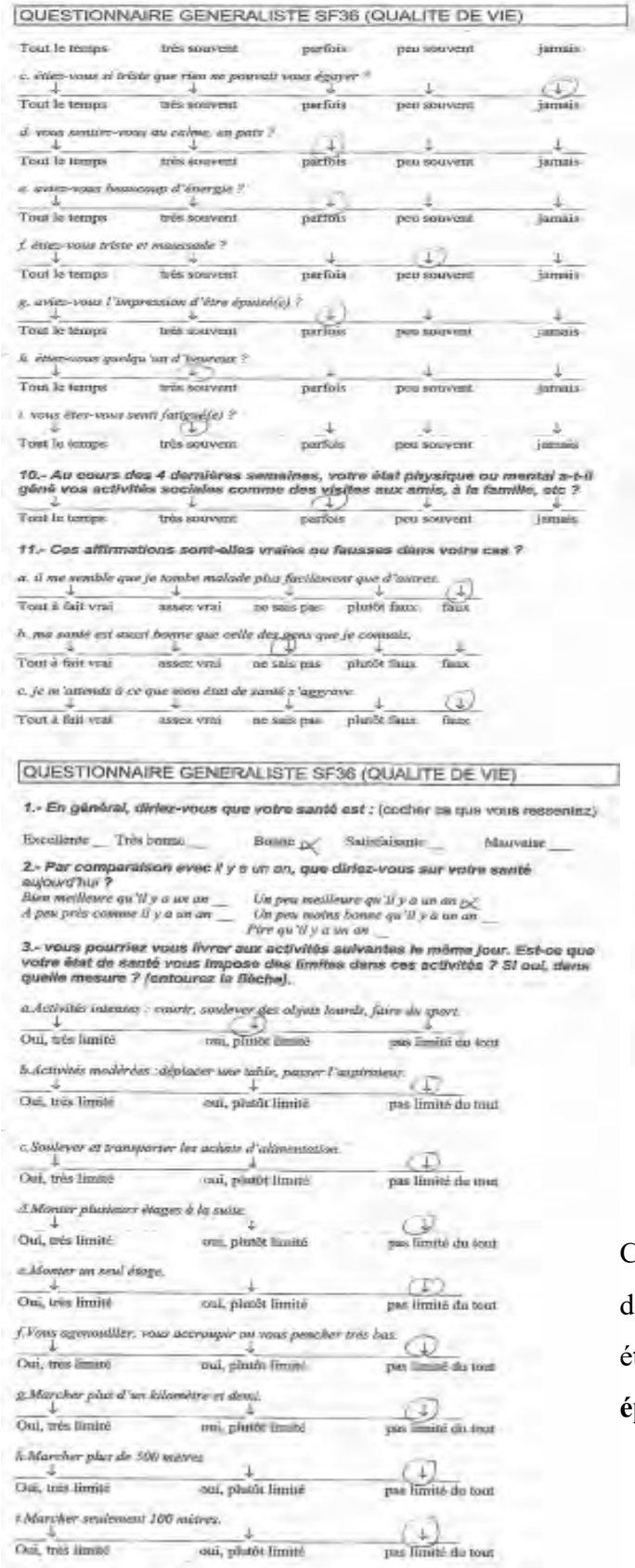
Total épuisement professionnel
= 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20 → 17

Total dépersonnalisation
= 5 + 10 + 11 + 15 + 22 → 10

Total accomplissement personnel
= 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21 → 46

MBI-HSS	09/03/20	Burnout	27/05/20	Burnout	15/07/20	Burnout
Épuisement pro	31	élevé	22	modéré	17	bas
Dépersonnalisation	10	modéré	9	modéré	10	modéré
Accomplissement pers	42	bas	40	bas	46	bas

Les résultats sont très significatifs sur la **baisse des symptômes liés à l'épuisement professionnel**, passant **d'élevé à bas**. On remarque également une augmentation de l'accomplissement personnel de quelques points.



QUESTIONNAIRE GENERALISTE SF36 (QUALITE DE VIE)

Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

c. êtes-vous si triste que rien ne pouvait vous égayer ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

d. vous sentez-vous au calme, en paix ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

e. avez-vous beaucoup d'énergie ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

f. êtes-vous triste et maussade ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

g. avez-vous l'impression d'être épuisé(e) ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

h. êtes-vous quelqu'un d'heureux ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

i. vous êtes-vous senti fatigué(e) ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

10.- Au cours des 4 dernières semaines, votre état physique ou mental a-t-il gêné vos activités sociales comme des visites aux amis, à la famille, etc ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

11.- Ces affirmations sont-elles vraies ou fausses dans votre cas ?

a. il me semble que je tombe malade plus facilement que d'autres.
Tout à fait vrai — assez vrai — ne sais pas — plutôt faux — faux

b. ma santé est aussi bonne que celle des gens que je connais.
Tout à fait vrai — assez vrai — ne sais pas — plutôt faux — faux

c. je m'attends à ce que mon état de santé s'aggrave.
Tout à fait vrai — assez vrai — ne sais pas — plutôt faux — faux

QUESTIONNAIRE GENERALISTE SF36 (QUALITE DE VIE)

1.- En général, diriez-vous que votre santé est : (cocher ce que vous ressentez)

Excellente __ Très bonne __ Bonne ☒ Satisfaisante __ Mauvaise __

2.- Par comparaison avec il y a un an, que diriez-vous sur votre santé aujourd'hui ?

Bien meilleure qu'il y a un an __ *Un peu meilleure qu'il y a un an ☒*
A peu près comme il y a un an __ *Un peu moins bonne qu'il y a un an __*
Pire qu'il y a un an __

3.- vous pourriez vous livrer aux activités suivantes le même jour. Est-ce que votre état de santé vous impose des limites dans ces activités ? Si oui, dans quelle mesure ? (entourez la bâche).

a.Activités intenses : courir, soulever des objets lourds, faire du sport.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

b.Activités modérées :déplacer une table, passer l'aspirateur.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

c.Soulever et transporter les achats d'alimentation.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

d.Monter plusieurs étages à la suite.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

e.Monter un seul étage.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

f.Vous agenouiller, vous accroupir ou vous pencher très bas.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

g.Marcher plus d'un kilomètre et demi.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

h.Marcher plus de 500 mètres.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

i.Marcher seulement 100 mètres.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

QUESTIONNAIRE GENERALISTE SF36 (QUALITE DE VIE)

j.Prendre un bain, une douche ou vous habiller.
Oui, très limité — oui, plutôt limité — pas limité du tout

4.- Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous eu l'une des difficultés suivantes au travail ou lors des activités courantes, du fait de votre santé ? (réponse : oui ou non à chaque ligne)

	oui	non
Limiter le temps passé au travail, ou à d'autres activités ?		☒
Faire moins de choses que vous ne l'espériez ?	☒	
Trouver des limites au type de travail ou d'activités possibles ?		☒
Arriver à bout, mais au prix d'un effort	☒	

5.- Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous eu des difficultés suivantes au travail ou lors des activités courantes parce que vous étiez déprimé ou anxieux ? (réponse : oui ou non à chaque ligne).

	oui	non
Limiter le temps passé au travail, ou à d'autres activités ?		☒
Faire moins de choses que vous n'espériez ?		☒
Ces activités n'ont pas été accomplies aussi soigneusement que d'habitude ?		☒

6.- Au cours des 4 dernières semaines, dans quelle mesure est-ce que votre état physique ou mental ont perturbé vos relations avec la famille, les amis, les voisins ou d'autres groupes ?
Pas du tout — très peu — assez fortement — énormément

7.- Avez-vous enduré des souffrances physiques au cours des 4 dernières semaines ?
Pas du tout — très peu — assez fortement — énormément

8.- Au cours des 4 dernières semaines la douleur a-t-elle gêné votre travail ou vos activités usuelles ?
Pas du tout — un peu — modérément — assez fortement — énormément

9.- Ces 9 questions concernent ce qui s'est passé au cours de ces dernières 4 semaines. Pour chaque question, donnez la réponse qui se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti. Comment vous sentiez-vous au cours de ces 4 semaines :

a. vous sentiez-vous très enthousiaste ?
Tout le temps — très souvent — parfois — peu souvent — jamais

b. étiez-vous très nerveux ?

QUESTIONNAIRE GENERALISTE SF36 (QUALITE DE VIE)

d. mon état de santé est excellent
Tout à fait vrai — assez vrai — ne sais pas — plutôt faux — faux

Ware JE, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). Medical Care 1992;30:473–483

Ce questionnaire m'a permis d'avoir un complément d'informations en début d'accompagnement sur son état physique et psychique général : **fatigue et épuisement**

5. Conclusion

L'accompagnement de Mme SR selon les Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation plantaire ont permis à chaque séance **d'induire, de tracer, de renforcer et de consolider** ses voies neuro-réflexes. La régularité dans le suivi des séances a permis d'optimiser l'efficacité du protocole.

Selon les objectifs visés dans cette étude, nous avons pu constater, grâce aux différentes évaluations et échelles utilisées, un état de relâchement et de détente profonde physique et psychique chez Mme SR. Elle l'a vivement exprimé en fin d'accompagnement avec les mots suivants : «C'est le bonheur total!».

La détente apportée tout au long de ce suivi a permis de faire baisser l'axe du stress. En stimulant l'effet de plaisir ressenti lors de la relaxation (sécrétion d'endorphines, hormones apportant un sentiment de bien-être, un effet apaisant et déstressant), le circuit de récompense a été activé et renforcé. La stimulation réflexe en suivant le protocole «Tension nerveuse-Surmenage» a également permis d'agir sur le système neurovégétatif induisant une régulation des réflexes vago-sympathiques.

Grâce au toucher réflexe et aux Techniques réflexes périostées, tissus conjonctives et vicéraux-cutanées, et en complément des interventions de l'ostéopathe, de son médecin traitant ainsi que des séances de méditation, Mme SR a pu constater une amélioration de son état général. Il s'est traduit par un meilleur sommeil, moins de tensions et crispations, moins d'anxiété, moins de ruminations, une disparition des crampes nocturnes mais également une meilleure estime de soi. De plus, cela a contribué à une meilleure appréhension de ses journées de travail. Elle a pris conscience que ses émotions parfois débordantes et excessives face à des éventements stressants pouvaient être abordés plus posément et avec du recul.
Malgré tout, Mme SR reconnaît une certaine fragilité de cet équilibre et admet devoir y porter plus d'attention à l'avenir ; son métier étant source d'épuisement professionnel. Nous l'avons vérifiez en fin d'accompagnement, elle ressent encore souvent de la fatigue.
Elle souhaite continuer les séances afin de consolider son mieux-être général.

J'ai pu réaliser cette étude avec l'accord et l'engagement de Mme SR. Elle m'a également donné son accord pour la diffusion de cette étude sur le site du Centre de Formation Elisabeth Breton et je la remercie.

6. Bibliographie

- Cours sur les Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation plantaire du centre de formation Elizabeth Breton
- Réflexologie pour la forme et le bien-être (Édition Vie) d'Elizabeth Breton
- Questionnaire HAD : Thèse Université de Lorraine Olivier Volpe
- Extrait de l'article d'Antoine Labey (article Kiné actualité)