Nom : LE GUENNEC

Prénom : Laure

Promotion : 2019

Date : Septembre 2019

Centre de formation : EEBE de Paris partenaire du centre E. Breton

Formatrice : Elisabeth BRETON

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Apport des techniques réflexes de relaxation sur le stress et risque d'exposition au burn-out

SOMMAIRE

I - Introduction : Présentation du sujet 3

II - Définitions : 4

- Le stress
- Epuisement professionnel et risque d'exposition au burn-out

III - Le cadre de l'étude 5

IV - Séances : 6-9

Séance 1 : 13/04/2019 6

Séance 2 : 27/04/2019 6-7

Séance 3 : 22/06/2019 7-8

Séance 4 : 29/06/2019 8

Séance 5 : 13/07/2019 9

V - Résultats : 10-18

Tableau de satisfaction 11

Questionnaire de satisfaction 12

Fiches STAI 13-16

Echelle BMS-10 17-19

VI - Conclusion 20

VII – Bibliographie et sources internet 20

I – INTRODUCTION

Présentation du sujet :

Madame DP a 60 ans, elle vit seul et n'a pas d'enfant. Issue d'une famille nombreuse, elle reçoit régulièrement les membres de sa famille. Elle aime se détendre en jardinant et faire du sport en salle. Elle est très active, lors de ses voyages elle fait des Treks.

Madame DP est responsable qualité dans une entreprise agroalimentaire. Elle gère une équipe d'une quarantaine de salariés, elle est en contact direct avec les dirigeants de l'entreprise et les clients au niveau national et international. L'entreprise s'est développée sur d'autres continents ce qui la contraint à de nombreux déplacements. Ses principales missions sont de veiller au respect de la charte qualité de l'entreprise ainsi qu'aux normes d'hygiène alimentaire strictes, de réagir et répondre rapidement aux exigences des clients et de manager une équipe tout en s'adaptant au profil de chaque employé.

En février 2019, Madame DP doit faire face à des changements et à une réorganisation dans son service suite au départ d'un collègue qui a fait un burn-out et au souhait d'une autre salariée de quitter l'entreprise pour risque d'épuisement professionnel.

Madame DP dit être affectée par le mal-être de ses collègues et par leur départ. Elle ne sait pas encore comment son service va être réorganisé et cette incertitude la rend anxieuse. Depuis quelques semaines, elle constate des insomnies, des maux d'estomac avec sensation de nœud en se levant le matin, chute de tension et vertiges dans la journée

Elle consulte à plusieurs reprises son médecin, des examens et une prise de sang ont été effectués, ceux-ci ne révèlent rien de particulier. Son médecin lui prescrira un anxiolytique léger mais madame DP ne souhaite pas les prendre et préfère s'orienter vers une naturopathe qui lui prescrira de la Valériane pour son anxiété et ses insomnies, elle dit que c'est un peu mieux. Sa retraite est dans deux ans, elle ne souhaite pas prendre de préretraite comme son médecin le lui a suggéré, elle refuse également un arrêt de travail car selon elle, si elle fait une pause, elle n'aura pas la force de reprendre.

Pour se détendre, elle jardine et se défoule en faisant du sport tous les jours. Pour garder le moral elle continu de recevoir sa famille et ses amis.

Elle a l'habitude d'être massée et également de recevoir des séances d'ostéopathie, elle accepte volontiers de découvrir les techniques réflexes de relaxation.

II – Définitions

- Le stress :

Le stress correspond à un ensemble de réaction neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur. Les conséquences sur notre corps ne seront pas les mêmes selon qu'il s'agisse d'un stress ponctuel ou chronique. A long terme le stress devient nocif et a un impact sur le système nerveux et hormonal entrainant des troubles fonctionnels.

La gestion du stress correspond à un ensemble de techniques autant éducatives que psychothérapeutiques et psychocorporelles et peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

- Epuisement professionnel et risque d'exposition au burn-out :

Selon Santé publique France, le burn-out ou épuisement professionnel est caractérisé comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes. Tous les types d'emploi sont concernés et le fait d'être confronté dans son métier à des demandes d'un tiers constitue un facteur de risque supplémentaire.

Le burn-out est donc le résultat d'un stress chronique provoquant un état de mal être profond avec des conséquences d'ordre physique et psychologique très diversifiées, se traduisant différemment d'un individu à l'autre.

III - Le cadre de l'étude

Lors de la première séance, le score de l'échelle BMS-10 est de 4,5 ce qui indique un degré élevé d'exposition au burn-out. Le témoignage de Madame DP et le résultat de l'échelle BMS-10 démontrent que l'état anxieux du sujet est la conséquence de son stress au travail.

Dans le cadre ce cette étude sur le stress et risque d'exposition au burn-out, Madame DP souhaite pouvoir se relaxer et diminuer l'impact du stress sur sa vie quotidienne.

Les objectifs de ces séances sont de lui permettre de se détendre et de mieux gérer son stress.

Je propose d'accompagner madame DP sur 5 séances de techniques réflexes de relaxation plantaire, palmaire et faciale-crânienne, le choix des protocoles se fera au fur et à mesure des séances et des besoins du sujet.

Ces techniques de relaxation ont en effet pour vocation de favoriser la prévention et la gestion du stress.

Dans le cadre d'un programme d'accompagnement à la gestion du stress, il est intéressant de proposer à la personne différentes techniques de mesure et d'auto-évaluation de son stress. Cette prise de conscience de son niveau de stress et de sa capacité à le gérer, lui permet au fur à mesure de constater les bienfaits des séances sur son état général.

Les outils utilisés :

- Le tableau de satisfaction et d'auto-évaluation du stress : En début et fin de chaque séance, j'ai demandé au sujet d'évaluer son stress sur une échelle de 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum ».

- Les fiches STAI : avant-après le soin de la première et dernière séance, elles reflètent l'état psychique, le niveau d'angoisse et d'anxiété que le sujet ressent au moment de la consultation.

- L'échelle BMS-10 : à la première et dernière séance, pour l'évaluation du risque d'exposition au burn-out.

En accord avec Madame DP, les 5 séances se dérouleront à mon cabinet.

IV – Les séances

Séance 1 : samedi 13/04/2019 à 9h.

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE :

Echelle BMS-10 : le score 4,5 indique un degré élevé d'exposition au burn-out.

Niveau de stress / tension avant le soin : 7

Nous effectuons un entretien, pas de contre-indications. Elle se sent un peu fatiguée.

Je lui propose de remplir la fiche STAI avant et après le soin. La fiche BMS-10 sera remplie avant le soin de la première séance puis lors de la dernière séance.

PENDANT LE SOIN :

Mme DP est silencieuse, ses yeux sont fermés, elle s'endort à plusieurs reprises. Les tissus de la voûte plantaire s'assouplissent au fur et à mesure des manœuvres.

APRES LA SEANCE :

Madame DP dit avoir apprécié le soin, les pressions et le rythme des mouvements l'on endormie, elle dit avoir ressentie des picotements dans tout le corps et avoir un peu froid après la séance.

Niveau de stress / tension après le soin : 2

Séance 2 : samedi 27/04/2019 à 9h.

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation palmaire

AVANT LA SEANCE :

Niveau de stress / tension avant le soin : 8

Madame DP me dit que suite à la dernière séance, elle s'est sentie soulagée de ses maux d'estomac, elle a bien dormi les jours suivants et elle avait la sensation d'avoir les idées plus claires.

Mais depuis quelques jours, elle se sent nerveuse car elle est à nouveau assaillie de questions au sujet de sont travail. Elle est toujours en attente de réponses concernant l'aménagement de son service.

De plus, elle prépare un Trek au Maroc, elle est enthousiaste mais les préparatifs la stressent car elle veut que tout soit parfaitement organisé. Les réveils nocturnes l'ont repris.

Elle ressent également une tension au niveau des épaules. Je lui propose donc le protocole de relaxation réflexe palmaire.

PENDANT LE SOIN :

Madame DP s'installe sur la table de massage et me demande si je peux mettre de la musique. Elle s'assoupit un peu en début de séance puis ouvre de temps en temps les yeux jusqu'à la fin du soin. Elle semble avoir plus de mal à se détendre, je dois effectuer plusieurs passages et manœuvres pour assouplir ses mains qui ont tendance à se crisper.

APRES LA SEANCE :

Mme DP dit avoir senti des picotements à l'épaule gauche mais pas de douleurs. Elle me dit qu'elle se sent fatiguée et toujours un peu tendue.

Niveau de stress / tension après le soin : 4

Séance 3 : samedi 22/06/2019 à 9h.

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation faciale-crânienne

AVANT LA SEANCE :

Niveau de stress / tension avant le soin : 6

Madame DP dit être contente de venir prendre soin d'elle car elle en ressent le besoin. Depuis la dernière séance les douleurs aux épaules se sont estompées, elle ressent de moins en moins de tensions à l'estomac et elle à peu de réveils nocturnes. Lors de son voyage au Maroc au mois de mai, elle dit avoir pris du recul, le trek lui a fait du bien. Mais depuis qu'elle est revenue, elle a du retard dans ses dossiers, elle doit donc travailler chez elle. Elle cherche l'équilibre entre sa vie privée et son travail. Il y a un manque d'effectif dans son service, l'ambiance de travail est tendue. Madame DP se sent responsable de ce qui ne va pas. Elle dit qu'elle a trop de choses à penser.

Je lui propose le protocole de relaxation réflexe facial-crânien.

PENDANT LE SOIN :

Madame DP s'installe, elle ne souhaite pas de musique. Je sens ses épaules contractées, les traits du visage sont tendus. Puis ses tissus s'assouplissent peu à peu, elle garde les yeux fermés mais ne s'endort pas. Lors des manœuvres de pression sur le crâne, elle expire profondément.

APRES LA SEANCE :

Madame DP se sent calme, elle a remarqué qu'elle était tendue au niveau des épaules, elle a également une sensation de bouche sèche (un verre d'eau est proposé à chaque séance). Elle dit qu'elle a pu lâcher prise.

Niveau de stress / tension après le soin : 3

Séance 4 : samedi 29/06/2019 à 10h.

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE :

Niveau de stress / tension avant le soin : 5

Depuis la dernière séance elle continue à chercher l'équilibre entre le travail et sa vie privée, le sport lui permet de couper après une journée de travail et les séances de relaxation réflexe l'aident à prendre conscience de sa capacité à gérer son stress notamment en s'accordant des moments de détentes. Elle a effectué un déplacement professionnel en Allemagne, ça s'est bien passé mais elle doit maintenant rattraper le retard accumulé. Elle dit qu'elle se sent tout de même plus détendue.

PENDANT LA SEANCE :

Les tissus plantaires et ses mollets sont tendus, je dois effectuer plusieurs passages lors des deux premières manœuvres. Madame DP a des sursauts pendant le soin, elle s'apaise peu à peu puis s'endort quelques instants. A la fin de la séance, les tissus de la voûte plantaire sont plus détendus.

APRES LA SEANCE :

Madame DP a senti ses jambes s'alourdir pendant le soin. Elle dit qu'au fil des séances elle se sent plus à l'écoute de son corps.

Niveau de stress / tension après le soin : 3

Séance 5 : samedi 13/07/2019 à 10h.

Protocole utilisé : Technique réflexe de relaxation plantaire

AVANT LA SEANCE :

Madame DP m'explique qu'elle continue à former ses stagiaires, elle se sent stressée par ses collègues qui l'a sollicite sans cesse. Elle a beaucoup de travail et parfois des maux de tête en journée. Selon elle son sommeil est tout de même de meilleur qualité, elle constate également moins de maux d'estomac. Elle voit un psychologue-médiateur au travail (celui-ci intervient suite au burn-out de son collègue) ce qui l'aide beaucoup.

Niveau de stress / tension avant le soin : 6

Je lui propose la Fiche STAI avant/après le soin ainsi que la fiche BMS-10 après la séance.

PENDANT LA SEANCE :

Madame DP souhaite avoir de la musique, au début du soin elle garde les yeux ouverts puis elle s'endort, elle a quelques sursauts. Les pieds sont détendus. Sa respiration est lente et profonde.

APRES LA SEANCE :

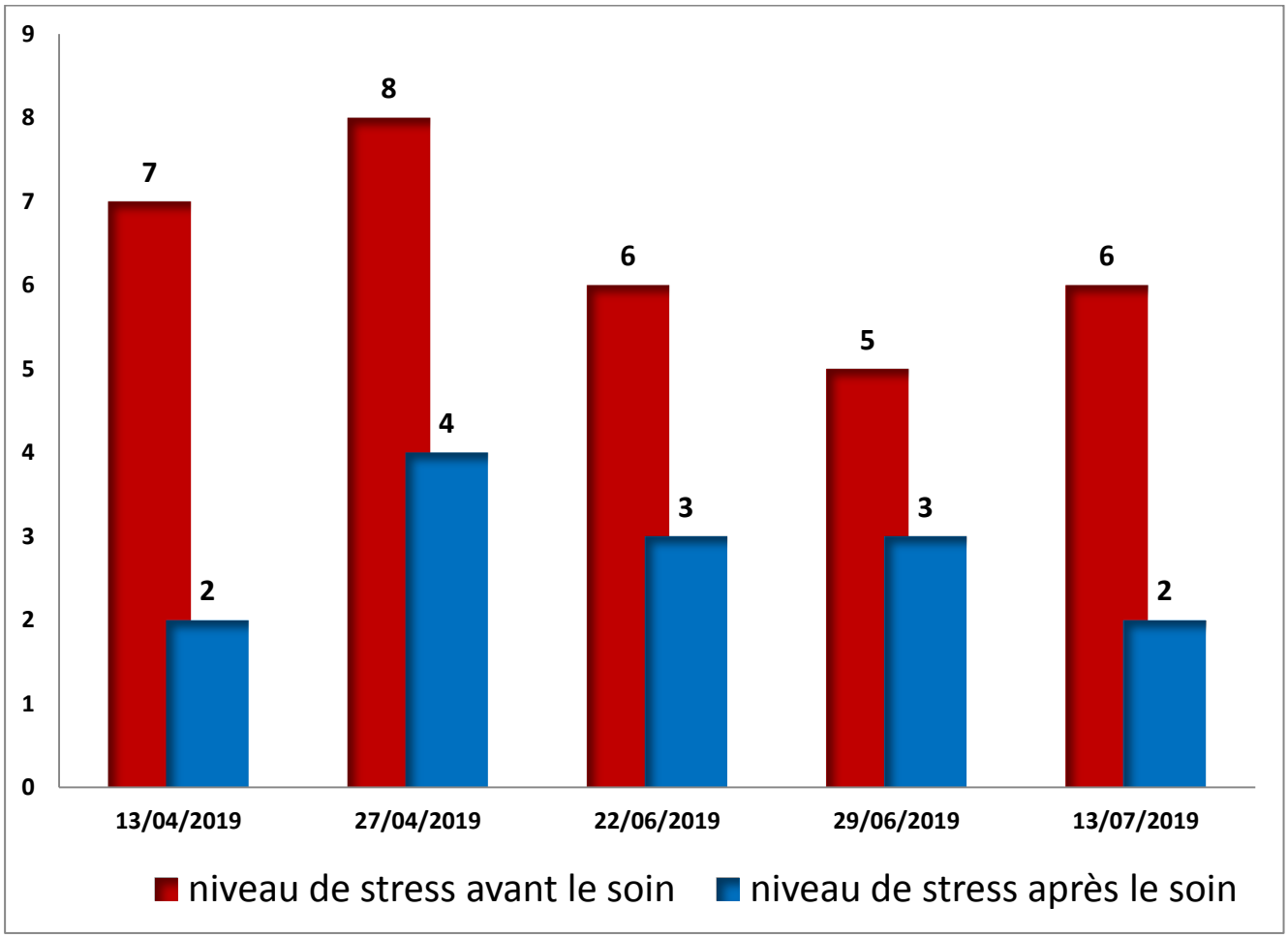
Madame DP se sent calme, elle dit avoir ressenti une sensation de lourdeur dans tout le corps. Nous faisons un bilan de ces 5 séances, même si les conditions au travail ne se sont pas améliorées, elle me dit que ces séances lui ont permis de prendre du recul et d'avoir conscience de ses ressources pour faire face au stress. Elle se rend compte qu'elle a une grande capacité à gérer les tensions au travail néanmoins elle continue de préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. En ce qui concerne le sommeil et ses maux d'estomac, elle constate que cela s'est amélioré. Madame DP dit préférer la relaxation réflexe plantaire et apprécie beaucoup la détente procurée par cette technique réflexe de relaxation. Selon elle, les séances de relaxation réflexe, l'attention et l'écoute qui lui ont été proposées lui ont permis « de tenir le coup » face au réaménagement de son service.

Echelle BMS-10 : le score 3,9 indique la présence de burn-out.

Niveau de stress / tension après le soin : 2

V – RESULTATS

GRAPHIQUE - EVALUATION DU STRESS / TENSION RESSENTI



Les résultats du graphique de l'autoévaluation du stress avant et après chaque séance, démontrent une diminution du stress à la fin de chaque soin.

Lors de la 2ème séance, nous constatons un niveau de stress élevé, en effet le sujet dit endurer des tensions professionnelles et être également stressée par la préparation de son voyage au Maroc. Ce niveau de stress diminue de moitié après le soin.

Puis le niveau de tension avant chaque soin diminue à partir de la 3ème séance.

TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : DP **Sexe : F** **Age : 60 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**
1ère séance Date : 13/04/2019 **Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire**	7	3	2	S'est endormie. Détendue. Pas de douleur à l'estomac. Picotements en début de séance et sensation de froid après la séance.
2ème séance Date : 27/04/2019 **Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire**	8	2	4	Se sent calme mais toujours un peu tendue. Mains crispées en début de séance.
3ème séance Date : 22/06/2019 **Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation faciale et crânienne**	6	3	3	Les traits du visage se détendent, elle a senti des tensions dans les épaules. Sensation de bouche sèche.
4ème séance Date : 29/06/2019 **Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire**	5	2	3	Quelques sursauts, les mollets étaient tendus. Elle a bien sentie l'effet de la séance sur l'ensemble du corps.
5ème séance Date : 13/07/2019 **Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation plantaire**	6	3	2	Calme, plus détendue. Sensation de lourdeur sur tout le corps

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

Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, ***favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle*** *par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.*

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 (état au début d'accompagnement) : ***8***

APRES (état actuel, maintenant) : ***4***

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

OUI ***NON***

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Sexe : **F** Age : **60 ANS**

Nom : **Mme DP**

Prénom : **A**

Date : **13/04/2019 AVANT LA 1ère SEANCE**

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	**4**
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	**2**
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	**3**
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	**3**
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	**3**
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	**2**
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	**2**
Je me sens content(e)	4	3	2	1	**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	**2**
Je me sens nerveux (se), irritable	1	2	3	4	**3**
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	**2**
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	**2**
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	**4**
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	**3**
Je suis inquiet(e), soucieux (se)	1	2	3	4	**3**
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	**3**
Je mes sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	**2**
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	**3**
TOTAL SCORE					**54**

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété *: < ou = à 35*

Degré faible d'anxiété *: De 36 à 45*

Degré moyen d'anxiété *: De 46 à 55*

Degré élevé d'anxiété *: De 56 à 65*

Degré très élevé d'anxiété *: > à 65*

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Sexe : **F** Age : **60 ANS**

Nom : **Mme DP**

Prénom : **A**

Date : **13/04/2019 APRES LA 1ère SEANCE**

	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	**1**
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	**2**
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	**1**
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	**2**
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	**1**
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	**1**
Je me sens content(e)	4	3	2	1	**2**
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	**1**
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	**2**
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	**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	**3**
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	**1**
Je suis inquiet(e), soucieux (se)	1	2	3	4	**3**
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	**1**
Je mes 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					**30**

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété ***: < ou = à 35***

Degré faible d'anxiété ***: De 36 à 45***

Degré moyen d'anxiété ***: De 46 à 55***

Degré élevé d'anxiété ***: De 56 à 65***

Degré très élevé d'anxiété ***: > à 65***

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Sexe : **F** Age : **60 ANS**

Nom : **Mme DP**

Prénom : **A**

Date : **13/07/2019 AVANT LA 5ème SEANCE**

	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	**2**
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	**3**
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	**4**
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	**2**
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	**2**
Je me sens content(e)	4	3	2	1	**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	**2**
Je me sens nerveux (se), irritable	1	2	3	4	**3**
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	**2**
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	**2**
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	**2**
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	**2**
Je mes 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					**50**

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété ***: < ou = à 35***

Degré faible d'anxiété ***: De 36 à 45***

Degré moyen d'anxiété ***: De 46 à 55***

Degré élevé d'anxiété ***: De 56 à 65***

Degré très élevé d'anxiété ***: > à 65***

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Sexe : **F** Age : **60 ANS**

Nom : **Mme DP**

Prénom : **A**

Date : **13/07/2019 APRES LA 5ème SEANCE**

	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	**3**
Je me sens surmené(e)	1	2	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	**2**
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	**2**
Je me sens content(e)	4	3	2	1	**2**
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	**1**
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	**2**
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	**2**
Je me sens nerveux (se), irritable	1	2	3	4	**2**
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	**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), dérouté(e)	1	2	3	4	**1**
Je mes 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					**38**

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété ***: < ou = à 35***

Degré faible d'anxiété ***: De 36 à 45***

Degré moyen d'anxiété ***: De 46 à 55***

Degré élevé d'anxiété ***: De 56 à 65***

Degré très élevé d'anxiété ***: > à 65***

↑ Ci-dessus, nous observons **sur les tableaux STAI** que lors de la première séance les réponses de Mme DP sont plus précises après le soin. Nous pouvons également observer que le degré d'anxiété faiblit après une séance de relaxation réflexe.

↓ Ci-dessous, **l'échelle BMS-10** a été remplie lors de la 1ère séance, le score **4,5 indique un degré élevé d'exposition 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) ?**	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 ?**	6
5	**Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?**	3
6	**Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec**	4
7	**Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?**	5
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 →	**45**
	SCORE = total / 10 →	**4,5**

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

↓ Le tableau suivant a été rempli après le soin de la dernière séance, il montre un score de **3,9 qui indique la présence de burn-out**, on constate une légère baisse du degré d'exposition au burn-out, ceci peut s'expliquer par le fait qu'elle soit confrontée quotidiennement à un environnement professionnel exigeant, ce qui est pour elle sa principale source de stress.

ECHELLE BMS-10

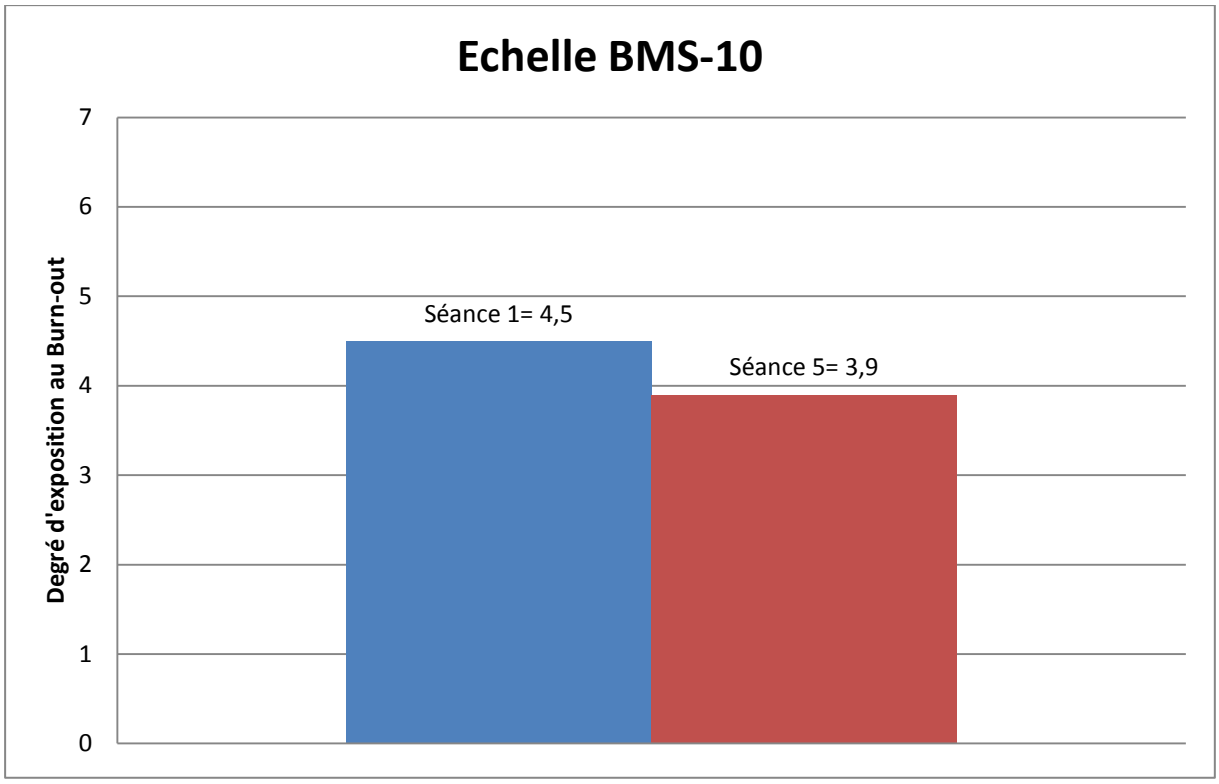
En pensant à votre travail, globalement

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) ?	5
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 ?	5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	3
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)	4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	3
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	5
	Total →	**3,9**
	SCORE = total / 10 →	**39**

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


Echelle BMS-10
Degré d'exposition au Burn-out
7
6
5
4
3
2
1
0
Séance 1= 4,5
Séance 5= 3,9

VI – CONCLUSION

Ces résultats démontrent une baisse du stress et des tensions physiques et psychiques au fil des séances. Cela peut s'expliquer entre autre par le fait que la relaxation recharge le système nerveux et endocrinien pour faire face au stress de la vie quotidienne, les techniques manuelles de soin relaxant tel que le toucher réflexe de relaxation permettent cela.

Pendant les séances, j'ai pu constater chez Madame DP, une détente des tissus surtout au niveau plantaire et facial.

Le sujet, constate une diminution des maux d'estomac ainsi qu'une amélioration de la qualité de son sommeil.

Elle a pu également prendre conscience de sa capacité à gérer son stress au travail. En effet, Madame DP présente un risque d'exposition au burn-out mais sa volonté de trouver l'équilibre entre sa profession et sa vie privée ainsi que sa nature active, lui permettent de trouver les ressources en elle et à l'extérieur nécessaires à la gestion du stress.

Le recours à des méthodes de relaxation telles que les techniques réflexes de relaxation, en prévention du burn-out, peut donc être une solution face à des situations qui épuisent notre corps et nos ressources vitales.

Elle compte prendre rendez-vous pour des séances de relaxation réflexe dès qu'elle en sentira le besoin. Madame DP sait désormais que ces techniques font parties des outils qui lui permettront de trouver une détente musculaire et mentale nécessaires à la prévention d'un état anxieux.

Je remercie Madame D.P qui m'a donné son accord pour que je puisse l'accompagner durant ces 5 séances ainsi que pour la rédaction de ce cas d'étude.

VII – BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES INTERNET

- Supports de cours du Centre de Formation d'Elisabeth Breton
- Lien internet de L'OMS : https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/fr/
- Lien internet de santé public France : https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-liees-au-travail/souffrance-psychique-et-epuisement-professionnel