

Nom : VILAR

Promotion Année : 2024

Prénom : Dorothée

Date : Juillet 2024

## **Etude observationnelle**

*« Apport des techniques réflexes de relaxation plantaire dans le cadre du stress :  
tension nerveuse, surmenage, anxiété, mal-être »*

## SOMMAIRE

<b>1. INTRODUCTION.....</b>	<b>p3</b>
<b>2. METHODES.....</b>	<b>p4</b>
<b>Définition du stress.....</b>	<b>p4</b>
<b>Choix des échelles.....</b>	<b>p4</b>
<b>Séances.....</b>	<b>p5</b>
<b>3. RESULTATS.....</b>	<b>p8</b>
<b>Force et faiblesse de l'étude.....</b>	<b>p14</b>
<b>4. CONCLUSION.....</b>	<b>p15</b>
<b>Sources bibliographiques.....</b>	<b>p15</b>

## 1. INTRODUCTION

L'étude consiste à observer, analyser et mettre en œuvre des techniques de relaxation réflexe plantaire adaptés aux besoins de la personne. L'objectif est d'accompagner et de suivre la personne dans le cadre de la prévention et de la gestion du stress par la mise en œuvre de la pratique des techniques réflexes de relaxation.

YS est un homme âgé de 52 ans, fils unique, marié et père d'un adolescent de 16 ans. YS n'a pas de problème de santé et ne prend pas de traitement.

YS est responsable immobilier, depuis 13 ans, dans une fondation qui accueille des enfants qui ont subi des carences éducatives. YS peut être amené à connaître l'histoire familiale des enfants accueillis dans les établissements et être saisi par les situations. YS est une personne dynamique, rigoureuse et déterminée à atteindre ses objectifs.

Depuis, un certain nombre d'années, l'absence de personnel, la surcharge de travail, les glissements de tâches font qu'YS se sent stressé, surmené, mal dans sa peau et perd confiance en lui.

YS me décrit son stress dû au travail et à l'atmosphère pesante qui y règne. Le fait aussi de ne pas atteindre tous ses objectifs dans un temps donné associé à la pression managériale font qu'il se sent overbooké. YS me fait part aussi des troubles de sommeil (sommeil agité, réveils nocturnes...).

YS est un homme curieux et souhaite découvrir une autre méthode de relaxation autre que les différents massages qu'il a déjà reçus. YS ne connaît pas les techniques de relaxation réflexe plantaire.

Au regard de cet échange, j'ai choisi d'utiliser deux échelles, la BSM-10 et la STAI Forme Y-A ETAT, avec avant et après chaque séance le tableau d'auto-évaluation.

L'objectif des séances de techniques réflexes de relaxation sera donc d'observer son aptitude à se détendre et de diminuer son état de stress.

## 2. MÉTHODE

### Définition du stress :

Selon la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le stress apparaît lorsque nos ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui nous sont posées. Le stress est une réaction normale d'adaptation de notre organisme face à un changement d'environnement.

Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » et signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stresseurs.

*(source du livre « Le stress, ça vous parle ? » d'Elisabeth Breton et Joakim Valéro)*

Nous nous mettons d'accord sur les dates des séances au nombre de cinq à raison d'une par semaine environ qui se dérouleront entre le 13 avril et le 8 mai 2024.

La prise en charge prendra la forme d'un protocole de relaxation réflexe plantaire selon la méthode d'Elisabeth Breton.

Face à la nouveauté de ce mode de prise en charge, je lui propose de réaliser les séances au sein d'un environnement connu et sécurisant, soit à son domicile. YS sera allongé sur son matelas du lit. La table de massage a été utilisée une fois mais moins appréciée pour YS

Les séances dureront 1h30 environ au total (de l'accueil à mon départ).

YS ne présente pas de contre-indication à la pratique de techniques réflexes de relaxation.

### Choix des échelles :

Différentes échelles d'évaluation peuvent être utilisées afin de mesurer le stress de la personne. Dans le cas de cette étude, trois échelles vont être utilisées afin de mesurer le ressenti du stress d'YS.

- **Le tableau d'auto-évaluation / satisfaction** : permet au sujet de quantifier et de comparer son niveau de tension ou de stress, sur une échelle de 0 à 10, avant et après la séance. Ce tableau permet également au sujet d'évaluer le résultat des séances et d'en observer les évolutions au cours de l'accompagnement. Il sera utilisé avant et après chaque relaxation réflexe.

Le questionnaire bilan qui accompagne ce tableau d'auto-évaluation, rempli en fin d'accompagnement, permet d'évaluer l'utilité de l'accompagnement et ses éventuels bénéfices.

- **L'échelle STAI Forme Y-A Etat** (pour « State Trait Inventory Anxiety ») reflète l'état émotionnel actuel de la personne (contrairement à la forme Y-B Trait qui reflète l'état émotionnel habituel de la personne). La personne doit répondre à 20 questions, chaque réponse étant sur une échelle de Likert en 4 points (note maximale de 80).
  - si la note est inférieure ou égale à 35 : il y a un degré très faible d'anxiété ;
  - si la note est située entre 36 et 45 : il y a un degré faible d'anxiété ;
  - si la note est située entre 46 et 55 : il y a un degré moyen d'anxiété ;
  - si la note est située entre 56 et 65 : il y a un degré élevé d'anxiété ;
  - si la note est supérieure à 65 : il y a un degré très élevé d'anxiété.

Cette échelle sera utilisée avant la première séance et après la dernière séance de relaxation réflexe.

- **L'échelle BSM-10** permet d'évaluer le degré d'exposition au burn-out au vue des échanges et de l'épuisement professionnel ressenti. Cette échelle a été remplie par YS au début de la première et à la fin de la dernière séance. Cette échelle permet d'estimer le degré d'exposition au burn-out après l'accompagnement afin d'en voir l'efficacité.

Interprétations des scores :

- Inférieur à 2,4 : très faible degré de burnout
- Entre 2,5 et 3,4 : faible degré de burnout
- Entre 3,5 et 4,4 : présence de burnout
- Entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au burnout
- Supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au burnout
- 

Les séances :

### **1<sup>ère</sup> séance le 13 avril 2024**

Avant de s'installer pour la séance, j'interroge YS pour m'assurer qu'YS ne présente pas de contre-indication aux techniques réflexes plantaires.

Avant la séance, YS me rapporte qu'il organise le déménagement dans les nouveaux locaux de son travail (travaux, mise en place des mobiliers...) en plus d'assurer son propre travail et personnellement YS a appris que son papa a une maladie en attente de traitement.

Le tableau d'auto-évaluation et les deux échelles STAI Forme Y-A et BSM10 sont remplis par YS.

Après la séance, YS exprime son ressenti général et les perceptions physiques pendant et après la séance. Durant la séance, YS a ressenti des douleurs projetées sur le côté opposé travaillé : douleurs irradiées dans le bas du dos, douleurs sur son poignet gauche à type de bulles d'air qui ont persistées durant 2 heures après la séance.

Tableau d'auto-évaluation :

Avant la séance : 6

Après la séance : 5

BSM 10 : 3,1 (faible degré de burnout)

Echelle STAI Forme Y – A : cf en annexe

## **2<sup>ème</sup> séance le 19 avril 2024**

Nous faisons un récapitulatif des événements et ressentis d'YS depuis la dernière séance. YS a participé au déménagement de son lieu de travail. YS a effectué de nombreux kilomètres en voiture (1400kms), a beaucoup piétiné et fait de la manutention. Son corps a été très sollicité.

Suite à la première séance, YS rapporte qu'il a mieux dormi.

### Tableau d'auto-évaluation :

Avant la séance : 4

Après la séance : 4

Lors de la première séance, le bruit extérieur et la luminosité n'était pas propice à la détente totale pour YS. La pièce sera un peu plus sombre.

Durant la séance, YS a eu des douleurs abdominales et au niveau du tendon d'Achille droit. Il est à noter qu'YS a des antécédents d'entorses à la cheville droite. Après cette séance, YS a le sentiment d'être moins détendu comparé à la première. Ce ressenti se retrouve dans l'échelle d'autoévaluation.

## **3<sup>ème</sup> séance le 27 avril 2024**

YS me fait part que la deuxième séance n'a pas été aussi bénéfique que la première.

YS me rapporte les événements stressants au travail avec de nombreux déplacements (1200kms). YS exprime le stress qu'il ressent à son travail et la pathologie de son papa l'inquiète.

Après la séance, YS a eu des douleurs dans le bas du dos durant 3 jours. Ses douleurs remontaient au fur et à mesure pour disparaître progressivement. YS a eu besoin de plus s'hydrater.

Par ailleurs, YS dort mieux, plus profondément sans réveil nocturne mais pas assez à son habitude. YS se réveille fatigué malgré tout.

Durant les deux premières manœuvres, douleurs ressenties aux deux mollets qui se sont intensifiées. Douleurs projetées derrière la tête qui se sont arrêtées par la suite. Retentissement de douleurs projetées au côté opposé lors que je manœuvre un côté.

La cheville droite reste fragile lors de l'extension du tendon d'Achille avec une douleur sous le pied (muscles interosseux plantaires).

D'une manière générale, séance très agréable avec le ressenti que son corps est détendu ne pouvant même pas mobiliser son bras pour se réinstaller.

### Tableau d'auto-évaluation :

Avant la séance : 5

Après la séance : 2

#### **4<sup>ème</sup> séance le 01 mai 2024**

Ys me rapporte qu'il a eu deux jours de travail très intenses et stressants. Il accumule beaucoup de retard ce qu'il l'agace. Durant ses deux jours, YS s'est déplacé en moto accumulant plusieurs heures de trajets et bouchons.

La séance se déroule sur la table de massage et sera l'unique car moins confortable.

Les douleurs projetées au côté travaillé opposé persistent. Douleurs à droite dans le bas du dos et derrière genou restent environ deux heures après la séance.

Après la séance, YS a la sensation de planer avec son corps de plus en plus lourd. YS présente une phase de pré-sommeil où il aurait apprécié de dormir réellement.

#### Tableau d'auto-évaluation :

Avant la séance : 4

Après la séance : 2

#### **5<sup>ème</sup> séance le 8 mai 2024**

YS est en vacances mais fait de nombreux aller-retour pour aller voir son papa à l'hôpital et s'occuper de sa maman. YS exprime un stress mental plus que physique.

YS s'endort rapidement mais se réveille quand je m'occupe de sa jambe droite. Lors du passage sur l'avant de la jambe, YS a ressenti des douleurs au genou droit tout le long de la manœuvre avec retentissement sur ses bras à type de bulles d'air.

Sa malléole droite est moins mobile et s'est même gênant pour YS.

Les douleurs dans le bas du dos persistent mais nettement diminuées comparées aux autres séances.

#### Tableau d'auto-évaluation :

Avant la séance : 5

Après la séance : 1

Les échelles STAY Forme Y-A et BSM 10 sont remplies avant la séance.

Le questionnaire final est rempli après la séance.

### 3. RESULTATS

Tableau d'auto-évaluation :

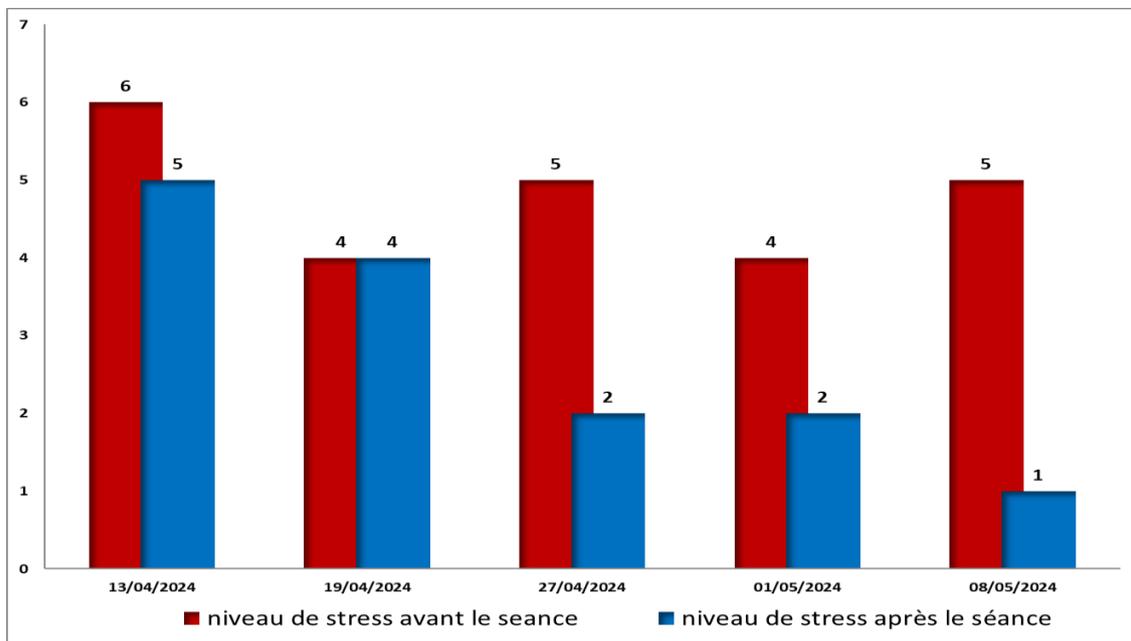
#### TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : YS Sexe : F / M Age : 52

L'efficacité des séances de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension	Résultat de la séance	Niveau du stress/tension	OBSERVATIONS
	AVANT séance De 1 à 10	1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant	APRES séance De 1 à 10	
1 <sup>ère</sup> séance Date : 13/04 Protocole effectué : Relaxation plantaire	6	2	5	+ cahier ressenti des décharges dans dos et bulle d'air poignet gauche
2 <sup>ème</sup> séance Date : 19/04 Protocole effectué : plantaire	4	entre 1 et 2	4	Débat manœuvre agréable pour YS se détend dès le départ mais sentiment scarce ⊖ efficace
3 <sup>ème</sup> séance Date : 27/04 Protocole effectué : plantaire	5	3	2	YM en queue + lumière ⊖ forte corps ⊕ détendu m'a senti ⊕ à l'aise
4 <sup>ème</sup> séance Date : 01/05 Protocole effectué : plantaire	4	2	2	Table de massage corps d'YS ⊕ tendu YS a la sensation de "planer"
5 <sup>ème</sup> séance Date : 08/5 Protocole effectué : plantaire	5	3	1	⊖ de douleurs bras des dos - A dormi me sent ⊕ à l'aise

**Sujet : YS (52 ans, sexe M) - protocole Relaxation réflexe plantaire**

	date	niveau de stress avant la séance	niveau de stress après la séance
1ère séance	13/04/2024	6	5
2ème séance	19/04/2024	4	4
3ème séance	27/04/2024	5	2
4ème séance	01/05/2024	4	2
5ème séance	08/05/2024	5	1



Nous pouvons analyser qu'YS avait un niveau de stress élevé à la première séance qui n'a plus été atteint par la suite.

Par ailleurs, nous remarquons que, post-séance 5, YS a évalué son niveau de stress à un niveau plus faible que les écarts constatés sur les séances précédentes.

D'une façon générale, à chaque séance le massage de technique réflexe de relaxation plantaire a eu un effet significatif de relâchement, de détente et de baisse du niveau d'anxiété général d'YS.

Echelle BSM 10 :

13/04

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) ?	6
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	5
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	2
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 ?	5
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" ?	4
Total →		39
SCORE = total / 10 →		3,9

08/05

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) ?	3
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 ?	2
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	4
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	2
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" ?	4
Total →		31
SCORE = total / 10 →		3,1

Sujet : YS (52 ans, sexe M) - protocole techniques reflexe relaxation plantaire

	date	niveau de stress avant les séances	niveau de stress après les séances
1ère séance	13/4/24	3,9	
2ème séance			
3ème séance			
4ème séance			
5ème séance	08/5/24		3,1



Interprétations des scores :

- Inférieur à 2,4 : très faible degré de burnout
- Entre 2,5 et 3,4 : faible degré de burnout
- Entre 3,5 et 4,4 : présence de burnout
- Entre 4,5 et 5,4 : degré élevé d'exposition au burnout
- Supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au burnout

Au regard des résultats des deux échelles remplies avant et après prodiguée toutes les séances, nous pouvons constater qu'YS a diminué son niveau de degré d'exposition au burnout.

**YS passe de présence de burnout (3,9) à faible degré de burnout (3,1).**

Echelle STAI Forme Y-A ETAT :

Avant

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales YS

Sexe M Age 52

	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 tracasse en ce moment			X	
8 Je me sens content(e)			X	
9 Je me sens effrayé(e)		X		
10 Je me sens à mon aise			X	
11 Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X	
13 J'ai la frousse, 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 me suis plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)		X		
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable		X		

Après

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales YS

Sexe M Age 52

	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 tracasse en ce moment			X	
8 Je me sens content(e)			X	
9 Je me sens effrayé(e)	X			
10 Je me sens à mon aise				X
11 Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X	
13 J'ai la frousse, 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 me suis plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)	X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20 Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : S Sexe : M Age : 52

Prénom : Y

Date : 13/04

	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	3
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	4
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	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	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je me suis plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(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	3
TOTAL SCORE					0

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

E. BRETON - 2023

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : S Sexe : M Age : 52

Prénom : Y

Date : 08/05/20

	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	3
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	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
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	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	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je me suis plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(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	2
TOTAL SCORE					0

Interprétation du résultat :

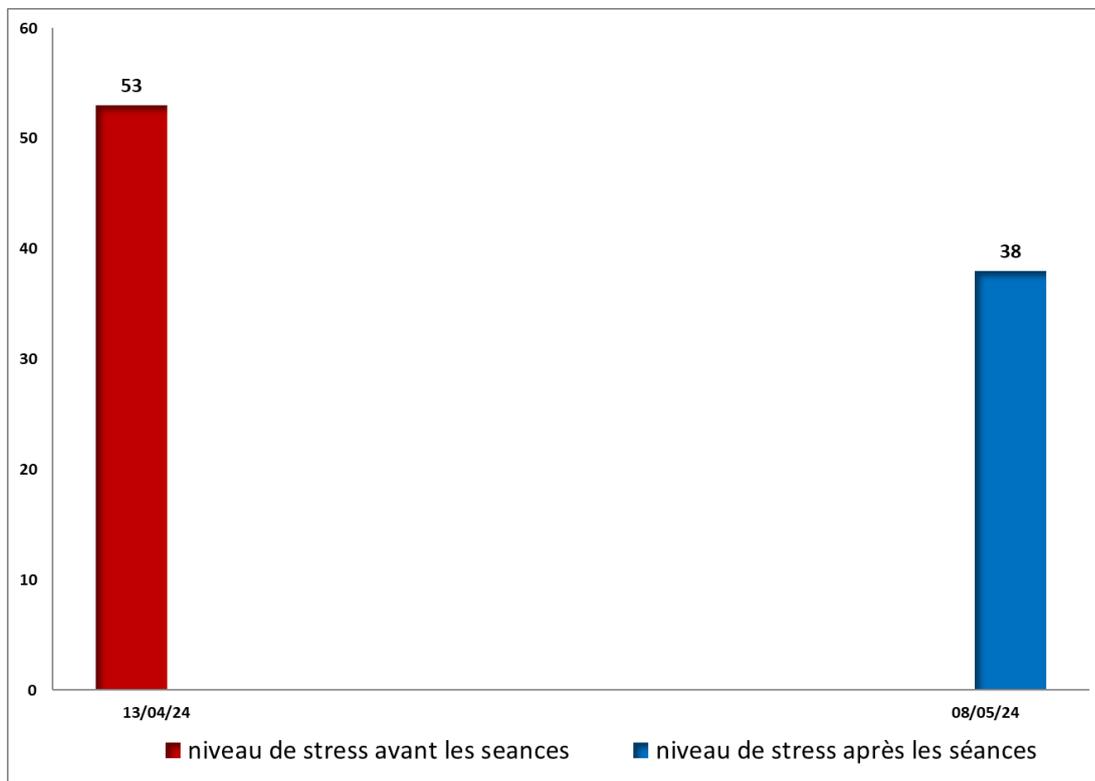
Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35  
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45  
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65  
Degré très élevé d'anxiété : > à 65

E. BRETON - 2023

**Sujet : YS (52 ans, sexe M) - protocole techniques reflexe plantaire**

	date	niveau de stress avant les séances	niveau de stress après les séances
1ère séance	13/04/24	53	
2ème séance			
3ème séance			
4ème séance			
5ème séance	08/05/24		38



- si la note est inférieure ou égale à 35 : il y a un degré très faible d'anxiété ;
- si la note est située entre 36 et 45 : il y a un degré faible d'anxiété ;
- si la note est située entre 46 et 55 : il y a un degré moyen d'anxiété ;
- si la note est située entre 56 et 65 : il y a un degré élevé d'anxiété ;
- si la note est supérieure à 65 : il y a un degré très élevé d'anxiété.

Lors de la comparaison des deux tableaux avant la première et après la dernière séance, nous remarquons qu'YS a un degré faible de niveau d'anxiété après avoir reçu un protocole de 5 séances. Il semble plus détendu, calme et moins surmené.

**YS passe de degré moyen d'anxiété (53) au degré faible d'anxiété (38).**

Questionnaire de satisfaction

08/05

**QUESTIONNAIRE :**

**Entourez la réponse**

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

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

<b>AVANT (l'état au début d'accompagnement) :</b>	<b>APRES (l'état actuel, maintenant) :</b>
6	1

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

<input checked="" type="radio"/> OUI	<input type="radio"/> NON
--------------------------------------	---------------------------

Ce questionnaire est rempli à la fin de la dernière séance. YS se sent moins stressé et a découvert de nouvelles potentialités lors de cet accompagnement. Au regard de certaines réponses négatives, YS me l'explique par les limites des techniques réflexes. Les séances ont apporté du positif dans la détente physique et moral d'YS mais elles ne peuvent pas régler directement les problèmes initiaux extérieurs comme la maladie, la surcharge de travail...

**Force et faiblesse de l'étude**

Pendant le mois d'accompagnement d'YS, son niveau de stress et d'anxiété après séance a diminué. Le niveau de stress avant chaque séance n'a pas une grande évolution restante entre 6 et 5. YS m'exprime son doute sur sa capacité à quoter correctement son niveau de stress. YS reconnaît que cet accompagnement lui a permis de prendre conscience de l'importance de marquer des temps de pause réguliers dans la routine quotidienne de travail ainsi que des bienfaits de la relaxation sur sa perception de son corps.

Au cours de l'étude, peut-être aurait-il été utile de compléter par une échelle pour l'évaluation des troubles du sommeil décrits par YS. Le manque d'expérience et la méconnaissance de cette échelle au moment de l'étude ne m'a pas permis de la mettre en œuvre à des moments opportuns.

L'accompagnement d'YS a permis de montrer l'impact positif des séances de relaxation réflexe plantaire sur son niveau de stress sur une durée de 5 séances. Il serait intéressant de voir l'évolution du niveau de stress d'YS sur une durée plus longue et d'inclure les techniques réflexes palmaire et dorsale pour observer quelle serait la tendance de son niveau de stress.

#### **4. CONCLUSION**

L'objectif principal est d'apporter à YS une détente à travers les techniques réflexes de relaxation plantaire. A la lecture des différentes échelles, tableaux et graphiques nous pouvons constater que l'état de stress a diminué au fil des séances.

Les techniques réflexes de relaxation plantaire ont un effet certain de détente et de lâcher-prise au moment du massage. Ces techniques ont un effet sur le système musculaire et neuro-hormonal, et procurent un réel sentiment de bien-être.

YS souhaite continuer les séances et découvrir d'autres techniques réflexes comme par exemple cranio facial ou dorsale.

Je remercie sincèrement YS pour sa participation, sa contribution et sa confiance dans la réalisation de ce cas d'étude.

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

#### **Sources bibliographiques**

- <https://www.reflexobreton.fr/ressources-pedagogiques-rel/>
- « Le stress, ça vous parle ? » Elisabeth Breton / Joakim Valéro – Editions Vie
- « Réflexologie et troubles fonctionnels » Elisabeth Breton / Joakim Valéro – Editions Dunod