

NOM : BOURRIN

Prénom : Alexandra

Promotion année REFLEXOLOGUE : 2024/2025

ETUDE OBSERVATIONNELLE

**Apport des Techniques réflexes de stimulation plantaire
dans le degré d'exposition au burnout**

(Protocole tension nerveuse et surmenage)

*Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées
(contribution ostéopathique à la réflexologie)® – méthode d'Elisabeth Breton*

SOMMAIRE

1. Remerciements

2. Introduction

- Titre de l'étude
- Objectifs de l'étude

3. Méthode

4. Résultats

5. Conclusion

6. Références bibliographiques

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont fait confiance lors de ces accompagnements individuels et qui ont acceptées de se prêter à l'étude observationnelle ainsi que leurs accords pour l'écriture de celle-ci.

Mes remerciements vont également à ma formatrice, Elisabeth BRETON pour son enseignement et la transmission de sa passion, ainsi qu'à l'équipe d'apprenantes de ma promotion pour leurs échanges et partages incroyablement riches.

Et pour finir un merci tout particulier à ma famille et mes ami(e)s qui ont sus me soutenir et m'encourager.

INTRODUCTION

Titre de l'étude : **Apport des Techniques réflexes de stimulation plantaire dans le degré d'exposition au burnout**

Objectifs de l'étude :

- Objectif principal :

Evaluation de l'apport de réflexologie sur le risque d'exposition au burnout dus au stress (tension nerveuse). Utilisation de l'échelle BMS-10.

- Objectif secondaire :

Evaluation de l'apport de la réflexologie sur l'amélioration de la qualité de vie. Utilisation de l'échelle SF-12 (Qualité de vie - forme abrégée) et du tableau d'auto-évaluation (avant/après chaque séance) suivi de son questionnaire (dernière séance).

Cette étude observationnelle ayant pour but d'abaisser le degré de stress pour mieux vivre son quotidien et est destinée à Mme AV, 51 ans Aide-soignante dans un EHPAD .

Elle a reçu plusieurs séances de techniques réflexes de relaxation plantaire suivant la méthode Élisabeth BRETON.

Je la reçois dans l'annexe de mon domicile dans une pièce dédiée à mon métier de relaxologue/réflexologue, pour 5 séances, à raison d'une séance de réflexologie minimum par mois.

MÉTHODES

Définitions :

- **Le stress :**

Le terme « stress » d'origine anglaise : « distress » signifie détresse, souffrance.

Dans les années 50, les travaux de Hans SELYE, père du stress moderne dit pathologique, révèle que le stress définit une réaction d'adaptation de l'organisme face à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressseurs.

C'est un mécanisme naturel et primitif de survie visant la capacité d'adaptation de chaque individu à faire face à des situations, des agressions extérieures.

Le stress génère systématiquement une hyperfonction du système nerveux.

Hans SELYE met en lumière 3 phases de stress :

- la phase d'alarme :
- la phase de résistance et
- la phase d'épuisement.

Une distinction est faite entre le stress aigu et le stress chronique :

Le stress aigu est une forme de stress à court terme. Il surgit et permet au corps de réagir à une situation. C'est la phase d'alarme.

Mais quand cette phase s'étends au-delà de trois mois on parle de stress chronique.

Il existe beaucoup d'outils de ressources : différentes techniques de relaxation, respiration, la sophrologie...

- **La réflexologie :**

La réflexologie repose sur l'hypothèse que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique, correspond à une zone ou un point précis et projeté sur les pieds, les mains, le visage et/ou les oreilles. Elle est notamment utilisée pour : détendre et relaxer ; réduire l'état d'anxiété ; déceler, localiser, et éliminer les toxines ; activer la circulation sanguine et lymphatique ; prévenir, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'équilibre du métabolisme.

Définition centre de formation Elisabeth Breton

- **Techniques :**

Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)® – méthode originale d'Elisabeth Breton.

Protocole spécifique pour la tension nerveuse/surmenage/risque d'exposition au burnout.

Présentation du sujet :

Madame AV est âgée de 51 ans, mariée à un adjoint technique territorial, ils ont une adolescente de 17 ans et un collégien de 13 ans. Elle est AMP (Aide médico-psychologique) depuis 1999 (26 ans) avec une spécialisation ASG (Assistant de soins en gérontologie) dans un EHPAD (devenu privé depuis un an) en ville à 20 minutes en voiture de son domicile. Son métier d'ASG s'exerce auprès de personnes fragiles : personnes handicapées, personnes âgées ou en situation d'exclusion sociale et a déjà expérimenté la prise en charge de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (maladie neuro dégénérative) ou en grande dépendance. Elle est en équipe pluridisciplinaire, son métier est une vraie vocation, elle aime amener confort et bien-être aux résidents. Elle consacre beaucoup de temps et d'énergie à son travail afin de soulager au mieux le quotidien de chacune des personnes qu'elle a en charge. Elle occupe un 80 % qui est bien souvent dépassé. Dans ce métier, elle subit beaucoup de contraintes physiques dues à la manipulation des résidents, comme par exemple les lever, faire leurs toilettes, les coucher. Malgré toutes ces contraintes qui lui provoquent des douleurs, elle ne se plaint pas et ne s'arrête quasiment jamais.

Ses demandes :

- Retrouver une meilleure mobilité
- Diminuer ses douleurs (dos, cervicales)
- Se sentir plus « Zen »

Choix des échelles de l'étude :

Après avoir vérifié les indications et contre-indications, le sujet suivra le protocole, tension nerveuse et surmenage (selon la méthode Elisabeth Breton®), dans une pièce dédiée, annexe de mon domicile.

Madame AV a bénéficié, au préalable, de plusieurs séances de relaxation réflexe (Dorsale, palmaire, plantaire) visant à procurer un état de détente et de bien-être. Elle s'est engagée à recevoir 5 séances du protocole réflexologique plantaire tension nerveuse et surmenage, selon la méthode Elisabeth Breton®, suivant un calendrier préétabli avec elle. Elle complétera les échelles BMS-10 pour évaluer le degré d'exposition au burnout lors de la 1^{ère} séance ainsi qu'à la dernière, et SF-12 (forme abrégée) évaluant la qualité de vie lors de la 3^{ème} et de la 5^{ème} séance. Madame AV remplira également un tableau d'auto-évaluation avant et après chaque séance pour mesurer l'efficacité du protocole tension nerveuse et surmenage. Toutes les séances débutent par un bilan réflexologique suivi d'un massage technique réflexe de relaxation et stimulation plantaire (selon la méthode Elisabeth Breton®), pour finir par le tableau bilan d'auto-évaluation. Aucune musique, aucun parfum n'est diffusé et utilisation d'une huile végétale neutre.

Déroulement des séances :

Techniques appliquées: techniques réflexes de stimulation plantaire.- protocole tension nerveuse/surmenage selon la méthode E.Breton.

Séance 1 - 02/10/24 à 9h

Protocole utilisé : techniques réflexes de stimulation plantaire tension nerveuse et surmenage (selon la méthode Elisabeth Breton®).

Durée de la séance : 1h30

Tableau d'auto-évaluation du niveau de stress :

Avant la séance : 10

Après la séance : 4

Échelle BMS-10 première séance : 4,4 (présence de burn-out)

Observations avant la séance : Madame AV arrive, c'est une pile électrique, débit de parole rapide, avec quelques bégaiements : tous les mots veulent sortir en même temps. Elle me montre qu'elle a mal au niveau des lombaires, parce qu'elle a retenu une résidente en train de s'étouffer pesant plus de 200kg. Je lui demande de déposer ses affaires et le temps de me laver les mains elle s'était installée sur la table de massages, aussi je comprends que je ne vais pas pouvoir la faire descendre et accepte, exceptionnellement, de saisir ses réponses aux questionnaires. Déjà à la fin de notre échange elle est plus calme et apparaît moins agitée. Elle me confie qu'elle est proche de se rendre chez son médecin afin de se mettre en arrêt du fait de restrictions de personnel encore plus sévères et un climat de tensions palpable. Je l'encourage de se rapprocher de son médecin.

Observations après la séance : elle a un visage très marqué, des cernes très colorées. Elle s'étire sur la table de massage et baille de nombreuses fois, elle me demande une veste car elle a froid, elle se met assise sur le bord de la table sans difficulté et s'étire à nouveau. Madame AV soupire et exprime son bien-être, et son besoin d'aller dormir elle ressent une profonde fatigue apaisée et beaucoup moins de tensions dans son corps.

Séance 2 - 21/10/24 à 9h

Protocole utilisé : techniques réflexes de stimulation plantaire tension nerveuse et surmenage (selon la méthode Elisabeth Breton®).

Durée de la séance : 1h30

Tableau d'auto-évaluation du niveau de stress :

Avant la séance : 9

Après la séance : 3

Observations avant la séance : Suite à la première séance elle me rapporte qu'elle a très bien dormi pendant les trois nuitées, les tensions au niveau des lombaires qu'elle ressentait se sont dissipées. Elle est allée voir son médecin qui lui a mis 15j d'arrêt. Elle a assisté a une réunion de travail ou lui ont été annoncées 4 démissions de personnel dont un cadre, ce qui signifie devoir assumer cette charge avec les personnes restantes. Elle m'a confié qu'elle était restée calme et qu'elle ferait bien du mieux qu'elle le peut. Quand elle s'allonge sur la table, elle pense être droite quand je remarque que ses jambes ne sont pas dans l'axe du corps, aussi, je m'adapte.

Observations après la séance : Des gargouillements forts, elle s'endort dans les 10 première minutes de massage et ronfle. Elle a les jambes qui se sont écartées et qui, au fur et à mesure de la séance sont revenus dans l'axe avec ses pieds tournés vers l'extérieur. Elle se réveille et s'étonne du fait que la séance soit déjà terminée, et exprime ressentir une profonde détente. Elle ressent à nouveau de légers frissons et enfle une veste.

Séance 3 - 28/11/24 à 9h

Protocole utilisé : techniques réflexes de stimulation plantaire tension nerveuse et surmenage (selon la méthode Elisabeth Breton®).

Durée de la séance : 1h30

Tableau d'auto-évaluation du niveau de stress :

Avant la séance : 7

Après la séance : 1

SF-12 : 28

Observations avant la séance : Elle est ravie de constater qu'elle ne s'énerve plus du fait de devoir former de nouvelles personnes qui ne resteront pas du au très nombreuses démissions, elle se sent réfléchir à nouveau et a plus de vitalité. Elle est arrivée avec un grand sourire et des cernes bien moins marquées.

Observations après la séance : Je sens sous mes doigts un tissu conjonctif qui reprend un tonus, elle s'est endormie de nouveau dans le premier quart d'heure du massage.

Séance 4 - 29/12/24 à 10h

Protocole utilisé : techniques réflexes de stimulation plantaire tension nerveuse et surmenage(selon la méthode Elisabeth Breton®).

Durée de la séance : 1h30

Tableau d'auto-évaluation du niveau de stress :

Avant la séance : 7

Après la séance : 1

Observations avant la séance : Elle est arrivée chargée émotionnellement, son père étant brutalement décédé le 08/12, elle me fait état de la situation ne parlant plus du tout de problématiques liées au travail.

Observations après la séance : Ses jambes font de nombreux soubresauts sur le début de la séance ce qui ne l'empêche pas de dormir. Madame AV ressent une respiration libérée lui faisant prendre conscience du blocage de celle-ci qu'elle ressentait jusqu'alors et ses épaules se sont ouvertes libérant la cage thoracique.

Séance 5 - 13/01/25 à 10h30

Protocole utilisé : techniques réflexes de stimulation plantaire tension nerveuse et surmenage(selon la méthode Elisabeth Breton®).

Durée de la séance : 1h30

Tableau d'auto-évaluation du niveau de stress :

Avant la séance : 10

Après la séance : 1

Échelle BMS-10 cinquième séance : 2,2(très faible degré de burn-out)

SF-12 : 31

Observations avant la séance : Il y a encore eu une démission à son travail, la direction lui demandant d'assumer plus de travail qu'elle est contente de réussir à refuser. Elle a élaboré son CV et commencé à chercher un nouveau travail, celui-ci ne correspondant plus à son éthique de vie. Problèmes de succession avec sa belle-mère (deuxième femme de son père) et ressent un stress lié au déménagement de celle-ci dans une autre région.

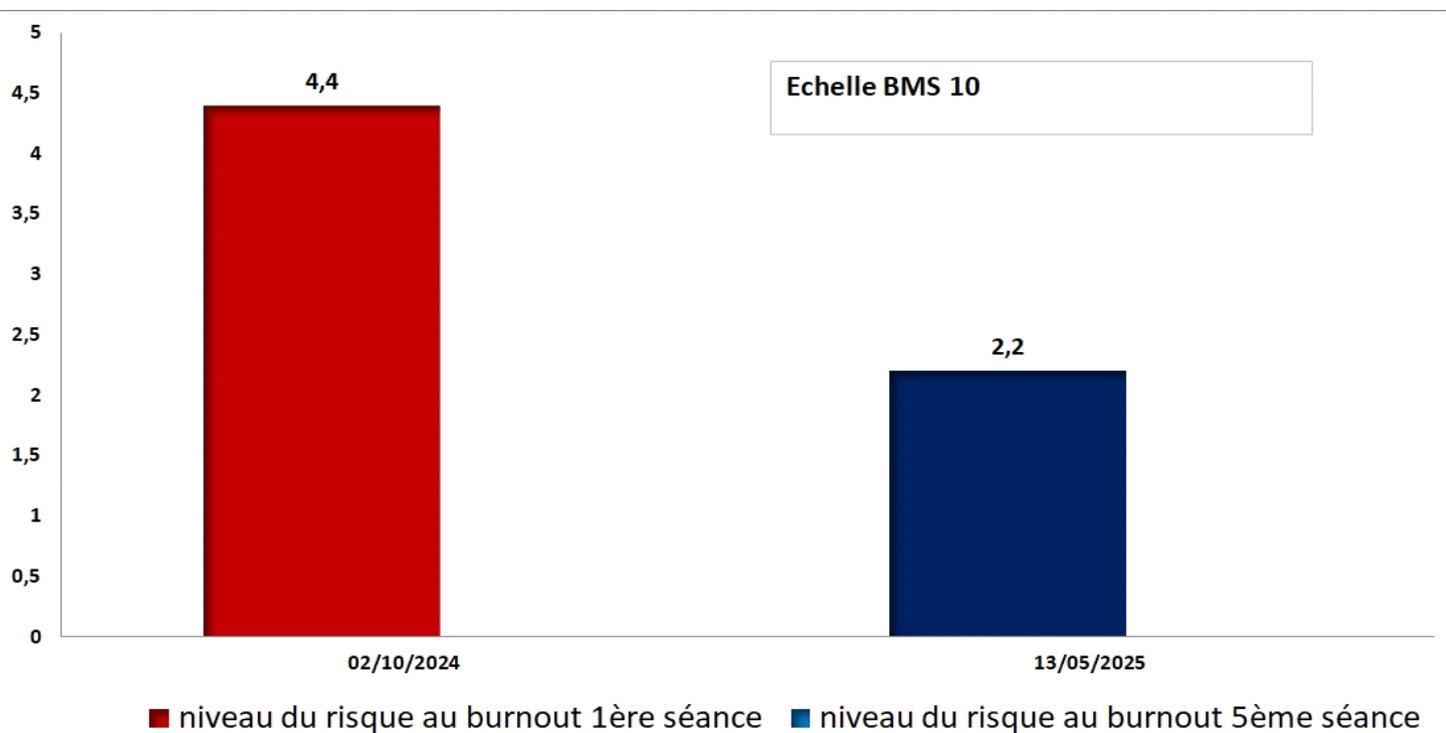
Observations après la séance : À peine installée sur la table de massage, son ventre émet des gargouillements et elle s'endort, pour ne se réveiller qu'un peu plus de 5 minutes après la séance. Au réveil elle me fait part du fait de son réel bien-être et regrette que cette séance soit la dernière et exprime le fait qu'elle reviendra. Finalement nous avons fait le point sur ses demandes initiales afin de voir si celles-ci avaient été satisfaisantes.

RÉSULTATS

Échelle BMS-10

Interprétations des Scores

- ◆ inférieur à 2,4 : très faible degré de Burnout
- ◆ entre 2,5 et 3,4 : faible de 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



Interprétation :

- 1ère séance : 4,4 (présence de burn-out)
- 5ème séance : 2,2 (très faible degré de burn-out)

Échelle BMS-10 : ce modèle permet d'évaluer le degré d'exposition au burn-out. Il se base sur la cotation de 10 items chacun noté de 1 à 7 selon la fréquence avec laquelle il est ressenti.

Analyse des modèles et échelles utilisées

8ème séance 08/10/24

A.V.

Echelle BMS-10 - version Docteur Alain JACQUET

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

8ème
séance

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) ?	4
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	2
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	6
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	6
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	5
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) ?	6
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	5
Total →		44
SCORE = total / 10 →		4,4

09 % 10

Interprétations des Scores

- ◆ inférieur à 2,4 : très faible degré de Burnout
- ◆ entre 2,5 et 3,4 : faible de 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

5^{ème} séance 13/01/25

A.V.

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 ?	7
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	4
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	2
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	1
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	1
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	1
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	1
Total →		22
SCORE = total / 10 →		2,2

Interprétations des Scores

- ◆ inférieur à 2,4 : très faible degré de Burnout —
- ◆ entre 2,5 et 3,4 : faible de 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

Interprétation :

On remarque une diminution de 50 % du degré d'exposition au burn-out passant de 4,4 (présence de burn-out) à 2,2 (très faible degré de burn-out).

Échelle SF-12 : Questionnaire d'évaluation de l'état de santé général tant sur le plan physique que mental, 1= réponse la moins positive et 5 la réponse la plus positive.

3^{ème} séance 28/11/24

A.V.

Questionnaire de la qualité de vie (forme abrégée) SF-12

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est :

1 Excellente 2 Très bonne 3 Bonne 4 Médiocre 5 Mauvaise

2. En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour :

- des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules)?
 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité
- monter plusieurs étages par l'escalier ?
 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité

3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :

- avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
- avez-vous été limité pour faire certaines choses ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé) :

- avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
- avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

5. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?

1 Pas du tout 2 Un petit peu 3 Moyennement 4 Beaucoup 5 Enormément

6. Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, indiquez la réponse qui vous semble la plus appropriée.

- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergie ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais
- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?
 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

7. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?

1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

5^{ème} séance

13/01/25

A.V.

Questionnaire de la qualité de vie (forme abrégée) SF-12

1. Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est :

- 1 Excellente 2 Très bonne 3 Bonne 4 Médiocre 5 Mauvaise

2. En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour :

• des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules)?

- 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité

• monter plusieurs étages par l'escalier ?

- 1 Oui, beaucoup limité 2 Oui, un peu limité 3 Non, pas du tout limité

3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :

• avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

• avez-vous été limité pour faire certaines choses ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé) :

• avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

• avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

5. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont -elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?

- 1 Pas du tout 2 Un petit peu 3 Moyennement 4 Beaucoup 5 Enormément

6. Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, indiquez la réponse qui vous semble la plus appropriée.

• y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

• y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergie ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

• y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

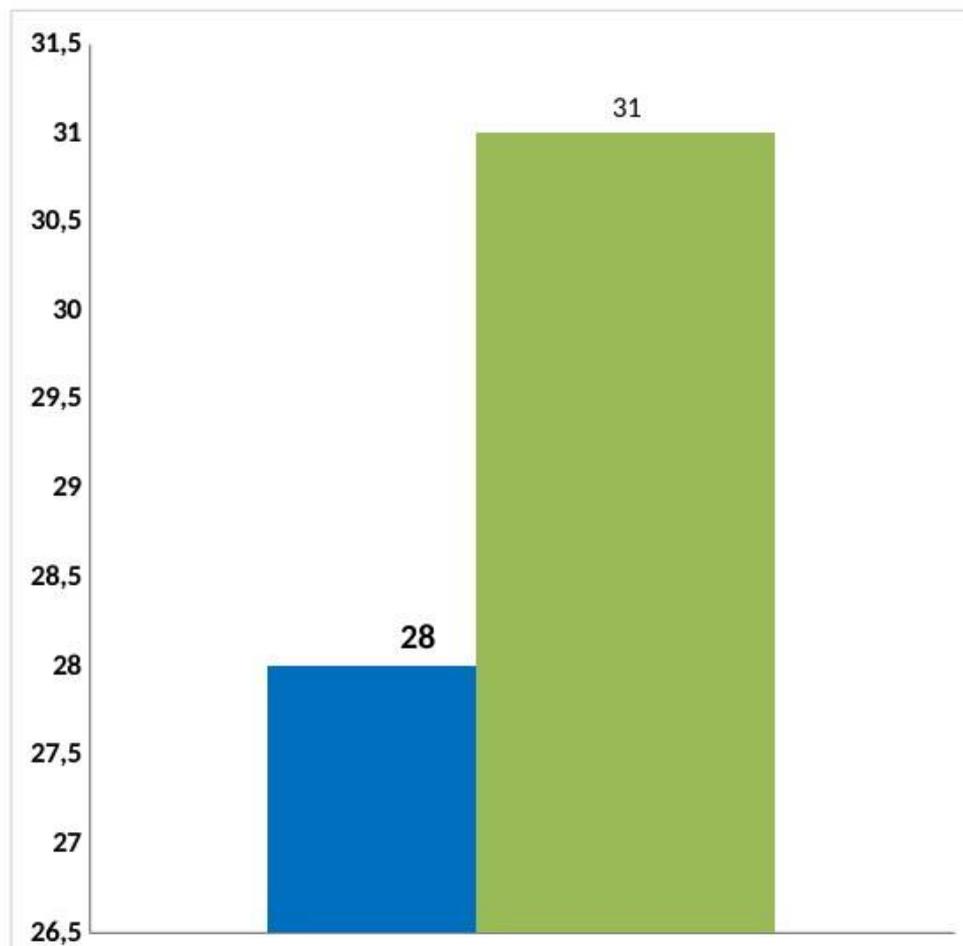
7. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?

- 1 Toujours 2 La plupart du temps 3 Souvent 4 Parfois 5 Jamais

Madame AV passe, à la 3^{ème} séance, d'une santé dans l'ensemble décrite comme "médiocre" à une santé dans l'ensemble "bonne" à la 5^{ème} séance.

Ses douleurs physiques au cours des 4 dernières semaines précédents la 3ème séance l'ont beaucoup limité dans son travail comme dans ses activités domestiques. Un mois avant la 5ème séance, ses douleurs ne la limitent plus du tout, ni dans son travail, ni pour ses activités domestiques.

■ Échelle SF-12 avant la 3ème séance
■ Échelle SF-12 avant la 5ème séance



Interprétation :

On note une augmentation des résultats de 3 points correspondant à une amélioration de la qualité de vie physique et mentale de Mme AV. On observe une dissipation des douleurs au niveau des lombaires, une libération au niveau des cervicales, une respiration grandement améliorée et un sentiment de joie, de bien-être retrouvé.

Questionnaire d'auto-évaluation : Permet d'évaluer l'état de stress des personnes avant et après chaque séance, 1 correspondant à un niveau de stress ressenti bas et 10 à un niveau de stress élevé.

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 ? | <input type="radio"/> | NON |
| 2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ? | <input type="radio"/> | NON |
| 3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ? | <input type="radio"/> | NON |
| 4. Est-ce-que vos pensées ont évolué ? | <input type="radio"/> | NON |
| 5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ? | <input type="radio"/> | NON |
| 6. Etes-vous plus positif ? | <input type="radio"/> | NON |
| 7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ? | <input type="radio"/> | NON |
| 8. Sentez-vous moins stressé ? | <input type="radio"/> | NON |
| 9. Le trouble fonctionnel a-t-il diminué ? | <input type="radio"/> | NON |
| 10. Le protocole a-t-il été efficace ? | <input type="radio"/> | NON |

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

NON

CONCLUSION

Les résultats issus de cette étude, basée sur le protocole de stimulation plantaire tension nerveuse et surmenage (selon la méthode Elisabeth Breton®) montrent une baisse de tension nerveuse et une diminution du risque à l'exposition au burnout.

Pour rappel l'intervention de son médecin lui prescrivant un arrêt de travail a certainement favorisé un état amélioré chez Mme AV. Elle a pleinement pris conscience du bien-être apporté par les séances et continue de recevoir des séances de réflexologie.

Je remercie vivement Madame AV d'avoir donné son accord pour cet accompagnement et à son utilisation pour l'étude.

BIBLIOGRAPHIE

- Réflexologie et troubles fonctionnels : Élisabeth, Breton et Joakim Valéro, Éditions Dunod
- Le stress, ça vous parle ? : Élisabeth, Breton et Joakim Valéro, Éditions Vie.
- Réflexologie, un vrai remède au stress : Élisabeth Breton, Éditions Vie.
- Supports de Formation, formation Réflexologue, Élisabeth Breton
- Supports de Formation, formation Relaxologue, Élisabeth Breton
- Site Internet, du centre de formations Élisabeth Breton.