

NOM : BUCKENMEIER

Prénom : HERVE

Promotion année : RELAXOLOGUE 2026 (avril- juillet) – REF FORMATION

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'apport des Techniques réflexes de la **relaxation plantaire**
dans la **gestion du stress au travail, du sommeil** et dans l'**exposition au Burn-out**



ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'apport des Techniques réflexes de la **relaxation plantaire** dans la **gestion du stress au travail, du sommeil** et dans l'**exposition au Burn-out**

Table des matières

I Introduction	3
1.1 Les Mécanismes du stress	
1.2 Impact du stress sur le sommeil	
1.3 Qu'est-ce que l'exposition au Burn-out ?	
1.4 Définition de la relaxation	
1.5 Présentation du sujet	
1.6 Objectifs de l'étude	
II Méthode	5
2.1 Échelles d'évaluation utilisées	5
2.2 Utilisation de la technique réflexes de relaxation Plantaire (Méthode Élisabeth Breton)	6
III Résultats	6
3.1 Entretiens préalables et à l'issue de chaque séance	6
3.1.1 Première séance : relaxation réflexe plantaire	6
3.1.2 Deuxième séance : relaxation réflexe plantaire	6
3.1.3 Troisième séance : relaxation réflexe plantaire	7
3.1.4 Quatrième séance : relaxation réflexe plantaire	7
3.1.5 Cinquième séance : relaxation réflexe plantaire	8
3.1.6 Sixième séance : relaxation réflexe plantaire	8
3.2 Interprétation des résultats avec les échelles	9
IV Conclusion	
4.1 Synthèse des résultats de l'étude	16
4.2 Ressources bibliographiques	18

Introduction

1.1 Les Mécanismes du stress

Lorsque nous sommes confrontés à des menaces perçues ou à une situation difficile, notre hypothalamus (une région située à la base du cerveau) met en place une réponse endocrinienne au stress. Grâce à une combinaison de signaux nerveux et hormonaux, ce système incite les glandes surrénales à libérer une poussée d'hormones, dont l'adrénaline et le cortisol.

L'adrénaline fait partie intégrante de la réaction de combat ou de fuite de l'organisme. Elle augmente notre rythme cardiaque, élève notre pression artérielle et déclenche une libération de glucose dans notre sang pour que notre cerveau et nos muscles puissent l'utiliser. Le cortisol, principale hormone du stress, contrôle également la glycémie, régule le métabolisme et augmente la tension musculaire. Le cortisol arrête aussi temporairement les fonctions corporelles qui ne font pas partie intégrante de la réaction de combat ou de fuite, comme le système digestif et le système immunitaire.

L'anxiété est un état que l'on peut qualifier de phénomène global : corporel, émotionnel et psychologique, où le psychisme de la personne surévalue les menaces tout en sous-évaluant ses ressources pour y faire face.

L'état d'anxiété est favorisé par des expériences passées intenses et négatives mal régulées et engendre un sentiment d'insécurité et d'inquiétude. Le stress augmente le degré d'anxiété chez une personne anxieuse, et inversement une personne anxieuse aura plus de manifestations du stress. Le spectre de l'anxiété se mesure sur une échelle allant de l'anxiété légère (d'intensité raisonnable et de courte durée) jusqu'au trouble anxieux (avec un fort impact sur le quotidien, trouble panique, phobie sociale, TOC...).

L'angoisse est une émotion de peur sans objet manifeste. Elle peut être ressentie comme une impression diffuse et permanente de danger latent, comme une sensation d'oppression physique ou encore sous forme de crise panique intense. Liée à un sentiment d'impuissance, cette souffrance est souvent incommunicable. Elle est parfois définie comme une manifestation aiguë de l'anxiété : on distingue alors la crise d'angoisse de l'anxiété permanente (D. Klein, 1962).

Une exposition répétée au stress demande à l'individu une adaptation permanente et peut avoir des complications médicales sur sa santé physique/ mentale.

Selon le modèle de *Hans Selye*, la personne entre dans une phase dite de résistance lorsque le stress est répété. C'est dans cette phase qu'apparaissent de nombreux troubles fonctionnels (troubles du sommeil, fatigue, maux de tête, troubles digestifs, tensions musculaires, irritabilité...). La chronicité du stress et l'agression durable de l'organisme ne lui permettent plus de réguler son fonctionnement et de restaurer ses ressources. L'organisme entre alors dans une phase d'épuisement psychologique et physique et s'expose, à ce stade pathogène, à de graves maladies (dépression, burn-out, cancer, maladies cardio-vasculaires...)

1.2 Impact du stress sur le sommeil

Le stress active des circuits neuro-hormonaux qui libèrent des substances fortement incompatibles avec la recherche du sommeil.

Contrairement à la mélatonine (hormone du sommeil libérée le soir), la libération de cortisol empêche donc l'individu de se mettre en "état de sommeil" et favorise une hyperactivité de l'organisme.

La diminution des sécrétions hormonales du stress (adrénaline, cortisol) permet également de réduire l'activité du système nerveux sympathique, favorisant ainsi l'activité régénératrice du système nerveux para-sympathique agissant essentiellement lorsque notre corps est au repos.

1.3 Qu'est-ce que l'exposition au Burnout ?

Le burn-out dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de « mal être profond ». S'ensuivent des incidences psychologiques le plus souvent importantes, mais aussi des incidences physiques multiples et variées que présentent les sujets impactés par le burn-out. Le stress en est toujours à l'origine.

1.4 Définition de la relaxation

La relaxation réflexe plantaire est une technique de détente profonde qui agit directement sur le système nerveux, en apportant un relâchement cérébral.

Elle est susceptible d'apporter une aide non négligeable dans le domaine de la gestion du stress, et donc dans le degré d'exposition au burn-out. Le sujet stressé est fragile, et lorsqu'il est en situation professionnelle, ce stress (associé à d'autres facteurs spécifiques ou non de son activité professionnelle) peut fortement contribuer à aggraver son mal être.

En stimulant l'ensemble du réseau musculaire, tissulaire et vasculaire du pied et de la jambe, cette pratique favorise un relâchement neuro-musculo-squelettique et vasculaire complet, active la microcirculation et relance l'influx nerveux réduisant ainsi le stress physique et émotionnel.

1.5 Présentation du sujet

L'étude observationnelle menée entre Mai 2026 et Juin 2026 concerne une femme de 53 ans, mariée, mère de deux enfants.

Madame K.B, ingénieure du son, voyage à travers la France et l'Europe avec des horaires irréguliers, incluant parfois des nuits blanches, des décalages horaires et des rythmes d'activités très soutenus.

Elle présente un état de stress chronique avancé, proche du burn-out, bien que non diagnostiqué.

Son quotidien professionnel, marqué par une charge mentale et physique intense, a engendré :

- Une fatigue profonde,
- Des tensions émotionnelles,
- Des troubles marqués du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils multiples dans la nuit, réveils précoces le matin et des nuits courtes avec moins de 5h de sommeil par nuit en moyenne)
- Des manifestations physiques (douleurs abdominales, problème de peau)
- Des problématiques liées à sa ménopause (bouffées de chaleur, fatigue, articulations inconfortables et douloureuses).

Madame K.B ne prend pas de traitements médicamenteux (somnifères, anxiolytiques).

Elle consulte avec la volonté de diminuer son niveau de stress ainsi que les troubles du sommeil associés afin d'améliorer sa qualité de vie. C'est une personne qui a conscience de son état de stress chronique et qui met déjà en place des stratégies de gestion du stress. Elle exerce notamment des activités physiques en salle de sport (séances de Pilat) à raison de 1-2 séances/semaine. Madame K.B ne présente pas de contre-indications à la pratique des techniques réflexes de relaxation. Elle est volontaire pour cette étude observationnelle.

1.6 Objectifs de l'étude

L'objectif de cette étude est d'évaluer au terme d'un protocole de séances de **relaxation réflexe plantaire** selon la méthode Elisabeth Breton, l'évolution des symptômes perçus par madame K.B et de mesurer l'impact de cette technique sur la gestion du stress au travail, du sommeil, de son exposition au Burn-out.

La technique vise, par des mouvements lissants jusqu'au genou, à réduire l'axe de vigilance de la personne et réveiller les capteurs sensoriels cutanés. La répétition lente et enveloppante du geste permet un état de détente. Les manœuvres de relaxation plantaire visent à réveiller les terminaisons nerveuses, drainer les tissus, étirer les fibres musculaires et les tensions articulaires. Les massages de relaxation réflexes permettent une induction de la détente cérébrale et la baisse de la posture de vigilance de l'axe du stress. Ce protocole de relaxation agira sur la détente du système nerveux central et périphérique.

II METHODE

2.1 Échelles d'évaluation utilisées

Les échelles d'évaluation utilisées dans cette étude permettent de comparer les états de la personne avant/après un cycle de séances. Le but est d'évaluer l'impact des séances de relaxation réflexe en mesurant l'anxiété avant et après les séances dans le cadre de l'étude observationnelle.

Les échelles utilisées :

- **Index de Sévérité de l'Insomnie de Charles Morin** pour évaluer la nature de l'insomnie, la satisfaction de la personne par rapport au sommeil, son fonctionnement au quotidien et son anxiété par rapport aux troubles du sommeil (échelle utilisée avant chaque séance permettant d'évaluer l'impact des séances sur le sommeil de Madame K.B)

Le score varie entre 0 et 28 selon les critères suivants :

- Entre 0 - 07 = Absence d'insomnia
- Entre 08 – 14 = Insomnie sub-clinique (légère)
- Entre 15 – 21 = Insomnie clinique (modérée)
- Entre 22 – 28= Insomnie clinique (sévère)

- **Échelles BMS-10et MBI –HSS** pour évaluer le degré d'exposition au burn-out et la symptomatologie (échelles utilisées avant chaque séance au regard de l'état de stress chronique avancé de Madame K.B, proche du burn-out, bien que non diagnostiqué)

- un score < à 2,4 points indique un degré très faible de burn-out
- un score compris entre 2,5 et 3,4 points indique un degré faible de burn-out
- un score compris entre 3,5 et 4,4 indique la présence d'un risque d'exposition au burn-out
- un score compris entre 4,5 et 5,4 indique un degré élevé d'exposition au burn-out
- un score > à 5,5 indique un degré très élevé d'exposition au burn-out

- **Echelle STAI Forme Y-A ETAT** : questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer le niveau d'anxiété ressenti à un moment précis ou par rapport à une réaction émotionnelle transitoire à une situation spécifique (échelle utilisée avant chaque séance afin d'analyser l'évolution de l'état de stress de Madame K.B)

Le score varie entre 0 et 65 selon les critères suivants :

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

- **Échelle d'estime de soi de Morris Rosenberg**

Questionnaire d'auto-évaluation renseigné par Madame K.B avant la 1^{ère} et la 6^{ème} séance.

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle.

Le score est compris entre 10 et 40. L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

- Un score **inférieur à 25** indique une estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.
- Un score **entre 25 et 31**, indique une estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.
- Un score **entre 31 et 34**, indique une estime de soi dans la moyenne.
- Un score **compris entre 34 et 39**, indique une estime de soi forte.
- Un score **supérieur à 39**, indique une estime de soi très forte.

- **Échelle représentative d'Auto-Evaluation**

Le tableau d'Auto-évaluation/satisfaction est utilisé à chaque séance pour mesurer l'efficacité des séances de relaxation réflexe. La personne auto-évalue son niveau de tension ou de stress selon une

échelle de 1 à 10(Niveau de Stress/Tension AVANT et APRES la séance en considérant le niveau 1 comme le plus faible et le niveau 10 le plus élevé).

2.2 Utilisation de la technique réflexe de relaxation Plantaire (Méthode Élisabeth Breton)

- Protocole de Relaxation réflexe plantaire
- Matériel utilisé : mains nues, huile de massage
- Durée de la séance de relaxation plantaire : 01h à 01h30
- Durée totale de la séance = séance de relaxation plantaire + renseignement des échelles + discussion avec la volontaire : 1 h 30
- 6 séances : Toutes les séances ont été réalisées chez Madame K.B, dans un environnement calme et dans les mêmes conditions, à raison de 6 séances de relaxation réflexe plantaire, les **02/05/2026 – 10/05/2026 – 18/05/2026 – 25/05/2026 – 05/06/2026 – 20/06/2026**.

III RESULTATS

3.1 Entretiens préalables et à l'issue de chaque séance

3.1.1 1^{ère} séance – 02 mai 2026

Echelles utilisées

- Echelle d'auto-évaluation
 - Score stress avant la séance : 6 sur 10
 - Score stress après la séance : 3 sur 10
- Echelle STAI Forme Y-A-ETAT : 46 (**Degré moyen d'anxiété**)
- Index de sévérité de l'INSOMNIE de Charles Morin : 22 **Insomnie clinique (sévère)**
- Echelle du risque d'exposition au Burn-out (échelle BMS-10) : 5 (**Risque degré élevé**)
- Echelle de la symptomatologie du Burn-out échelle MBI-HSS) : 24 (**Burn-out modéré** Epuisement professionnel et personnel)
- Échelle d'estime de soi de Morris Rosenberg : 31 (**Estime de soi dans la moyenne**)

État du sujet : Le sujet présente un état de stress et d'anxiété élevés et accompagnés de douleurs physiques : arthralgie, cervicalgie, maux de tête, tensions musculaires, palpitations cardiaques, problèmes digestifs, mauvaise qualité de sommeil etc... Le risque d'exposition au Burn-out est réel avec déjà des signes de symptômes modérés.

Résultat: 1^{ère} séance initiatique et de découverte pour Madame K.B à la Relaxation Plantaire.

Malgré un stress et une anxiété très importante en début de séance, Madame K.B a réussi à se relâcher et se détendre.

A l'issu de la séance Madame K.B est un peu plus détendue et calme. Elle se sent légère et rapporte avoir ressenti des frissons, et des fourmillements des pieds jusqu'au crâne, un relâchement au niveau de la mâchoire avec une « sensation de vague de froid parcourant toutes la colonne vertébrale » durant cette 1^{ère} séance.

Lors de la séance, Madame K.B présente des tensions musculaires au niveau de l'aponévrose plantaire du pied droit. Ces tensions s'estompent en fin de protocole. Le pied gauche est lui plus souple et détendu.

A l'issue de la séance, elle se dit plus détendue, baille, son « ventre gargouille » et se montre très satisfaite (cf échelles Stress Auto-évaluation et STAI le 02 mai 2026).

3.1.2 2^{ème} session - 10 mai 2026

Echelles utilisées

- Echelle d'auto-évaluation

- Score stress avant la séance : 5 sur 10
- Score stress après la séance : 2 sur 10
- Index de sévérité de l'INSOMNIE de Charles Morin : **17 Insomnie clinique (modérée)**

État du sujet : Madame K.B avait hâte de suivre la 2^{ème} séance. État de stress et d'anxiété très légèrement amélioré depuis la précédente séance, mais qui perdure le matin lorsqu'elle se rend à son travail avec des noeux d'estomac notamment. Madame K.B m'informe avoir été plus détendue avant de se coucher et avoir passé une nuit plus réparatrice à la suite de notre séance précédente. Il apparait des douleurs de nuque, lombaires, des maux de tête, des troubles abdominaux et digestifs qui influent sur sa qualité de vie.

Elle me dit être moins sujette aux ruminations, au stress et se trouve dans un meilleur état d'esprit avec plus d'entrain dans son quotidien. Ses maux de tête sont moins réguliers et moins intenses.

La sensation de fatigue persiste toujours cependant ainsi que les troubles digestifs et articulaires.

Résultat : Madame K.B a eu plusieurs micros-sommeils au cours de la séance. Elle s'est assoupie très rapidement dans les 10 premières minutes du protocole de relaxation réflexe plantaire. Nous observons au cours de cette séance : un relâchement du corps, une respiration plus lente et profonde.

Madame K.B dit avoir ressenti de légères douleurs lors des techniques de stimulation périostées des orteils. En fin de séance, elle fait part d'une détente générale physique et mentale (transit activé et apaisement de son état de stress/anxiété). Pas de tension ressentie sous les pieds qui restent chauds.

Madame K.B baille et prend le temps de revenir à elle. Elle exprime une sensation de légèreté et de bien-être.

3.1.3 3^{ème} séance - 18 mai 2026

Echelles utilisées

- Echelle d'auto-évaluation
 - Score stress avant la séance : 3 sur 10
 - Score stress après la séance : 1 sur 10
- Index de sévérité de l'INSOMNIE de Charles Morin : **9 Insomnie sub-clinique (légère)**

État du sujet : Madame K.B fait part de son ressenti post- séance du 10 mai 2026 : elle ressent une amélioration de son état de stress et d'anxiété et de ses douleurs physiques depuis la dernière séance. Elle attendait cette 3^{ème} séance avec impatience. Elle observe une nette amélioration de son sommeil confirmé par les résultats de l'échelle de l'Index de Sévérité de l'INSOMNIE.

Elle évoque des contrariétés ces derniers jours avec beaucoup de choses en tête qui l'encombrent. Pour autant elle continue à ressentir un certain calme intérieur et un détachement émotionnel vis-à-vis des événements extérieurs y compris dans le domaine professionnel (stress désormais géré avant d'aller travailler).

Résultat : Madame K.B se détend de plus en plus rapidement et profite pleinement de la séance de relaxation plantaire. Elle parvient à lâcher prise assez rapidement avec une respiration beaucoup plus forte et de légers ronflements au bout de 15 minutes. Sa phase de sommeil est prolongée. Elle ressent de la chaleur et des fourmillements de la tête aux pieds, un relâchement général de son corps et de sa tête. Madame K.B est détendue, souriante, une réelle sensation de légèreté des membres supérieurs et inférieurs, un ventre apaisé et un regain de vitalité.

3.1.4 4^{ème} séance - 25 mai 2026

Echelles utilisées

- Echelle d'auto-évaluation
 - Score stress avant la séance : 4 sur 10
 - Score stress après la séance : 1 sur 10
- Echelle STAI Forme Y-A-ETAT= 46 **degré moyen d'anxiété**
- Index de Sévérité de l'INSOMNIE de Charles Morin= 16 **Insomnie clinique (modérée)**

État du sujet : Madame K.B dit avoir eu une nuit réparatrice à la suite de la précédente séance.

Pour autant elle observe une augmentation de son état de stress et d'anxiété, dû à une nouvelle activité professionnelle qu'elle découvre pour la première fois (cet état de stress/anxiété est corroboré par les résultats obtenus lors de cette séance). Son sommeil s'est également dégradé depuis la dernière séance.

Résultat : Madame K.B met plus de temps pour se relâcher et se détendre totalement.

Elle profite néanmoins de cette séance pour se mettre dans « une bulle sécurisante » et se ressourcer.

Plusieurs micro-sommeils sont observés.

En fin de séance elle ressent un apaisement et des effets bénéfiques. Elle baille d'ailleurs juste après la séance au cours de notre entretien et son niveau de stress/ tension ressenti passe de 4 à 1. Elle est elle-même surprise par ces résultats en fin de séance.

3.1.5 5^{ème} séance –05 juin 2026

Echelles utilisées

- Echelle d'auto-évaluation
 - Score stress avant la séance : 2 sur 10
 - Score stress après la séance : 1 sur 10
- Echelle STAI Forme Y-A-ETAT= 21 **degré très faible d'anxiété**
- Index de sévérité de l'INSOMNIE de Charles Morin = 10 **Insomnie sub-clinique (légère)**

État du sujet : Madame K.B indique à nouveau avoir eu une nuit réparatrice à la suite de la précédente séance. D'avoir ressenti les bienfaits de la séance durant quelques jours (meilleure qualité de sommeil retrouvée et niveau de stress à nouveau « gérable » et ressenti comme « léger »).

Des progrès sont encore souhaités car l'endormissement est encore tardif certains soirs (vers minuit). Elle dort en continu jusqu'à 6h-7h/nuite.

Elle rapporte un état de calme intérieur plus présent, des pensées plus sereines et une gestion du stress désormais perçue comme « légère » et « gérable » :

- Pas d'agitations quotidiennes avec des pensées calmes et positives,
- Prend le temps et le recul émotionnel nécessaire face aux difficultés ou aux situations inattendues,
- Amélioration de la sensation de détente physique et psychique.

Résultat : Madame K.B se relâche rapidement, et parvient à se détendre totalement. Profondes inspirations et plusieurs micro-sommeils. Sensation de légèreté de son corps, un ventre apaisé et le relâchement des tensions.

3.1.6 6^{èmes} séance – 20 juin 2026

Echelles utilisées

- Echelle d'auto-évaluation
 - Score stress avant la séance : 1 sur 10
 - Score stress après la séance : 0 sur 10
- Echelle STAI Forme Y-A-ETAT : 15(**Degré très faible d'anxiété**)
- Index de sévérité de l'INSOMNIE de Charles Morin : 7 **Absence d'insomnie**
- Echelle du risque d'exposition au Burn-out (échelle BMS-10) : 1,1(**Risque très faible**)
- Echelle de la symptomatologie du Burn-out (échelle MBI-HSS) : 1(**Burn-out Bas**)
- Échelle d'estime de soi de Morris Rosenberg : 38(**Estime de soi forte**)

État du sujet : Madame K.B revient pour cette dernière séance après 2 semaines de congé dans le sud de la France. Elle se sent moins angoissée, moins fatiguée et dort mieux. Elle prend désormais du recul face aux événements « je suis sereine comme jamais » « j'ai remarqué un vrai changement...C'est extraordinaire. J'espère que cela va durer ».

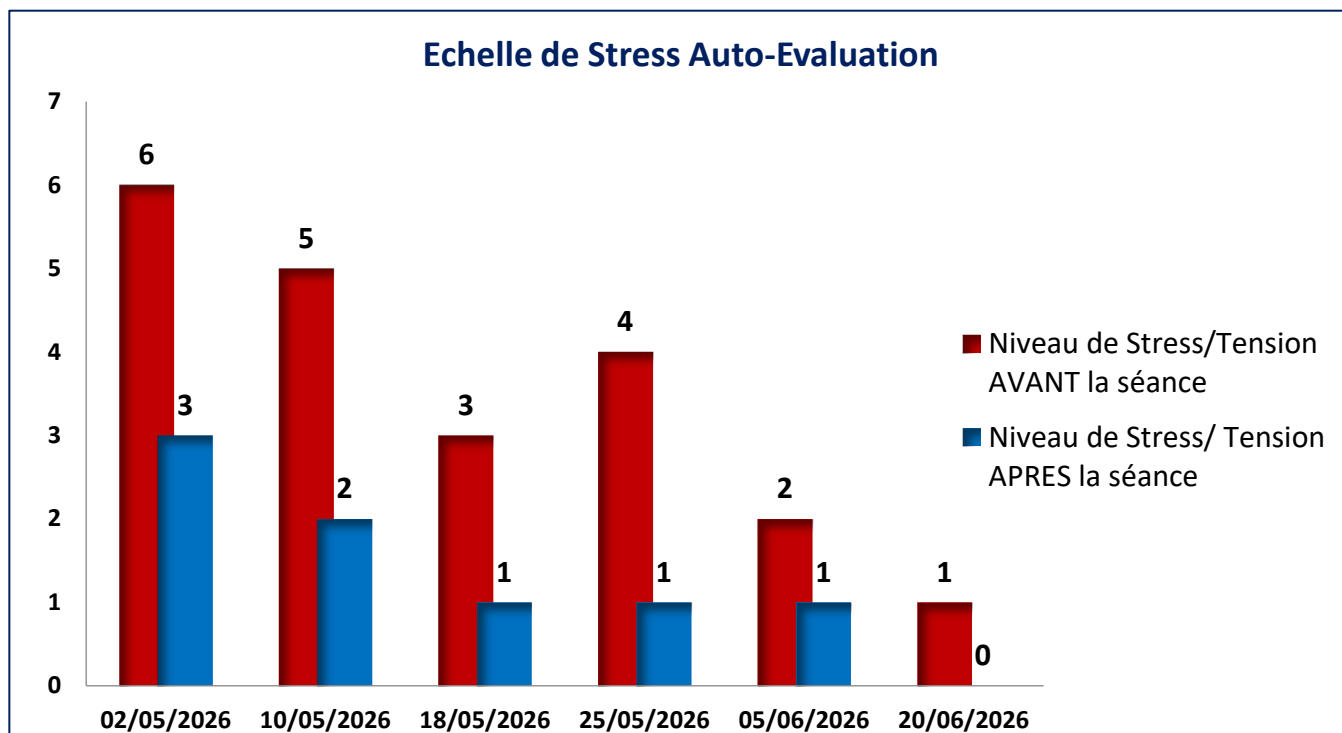
Résultat : Madame K.B se détend de plus en plus rapidement et profite pleinement de la séance de relaxation plantaire. Sa phase de sommeil est prolongée. Elle est détendue, souriante, une réelle sensation de légèreté des membres supérieurs et inférieurs, un ventre apaisé et un regain de vitalité.

Je renseigne ses réponses aux dernières échelles et lui explique les graphiques récapitulant l'évolution sur les 6 séances. Elle est ravie de constater une baisse globale de ces résultats et d'avoir retrouvé un bien-être général tant au niveau de son état de stress que de son sommeil.

3.2 Interprétation des résultats avec les échelles

Les graphiques présentés ci-dessous montrent une baisse significative des scores sur l'ensemble des échelles utilisées entre la 1ère et la 6ème séance.

Échelle représentative d'auto-évaluation

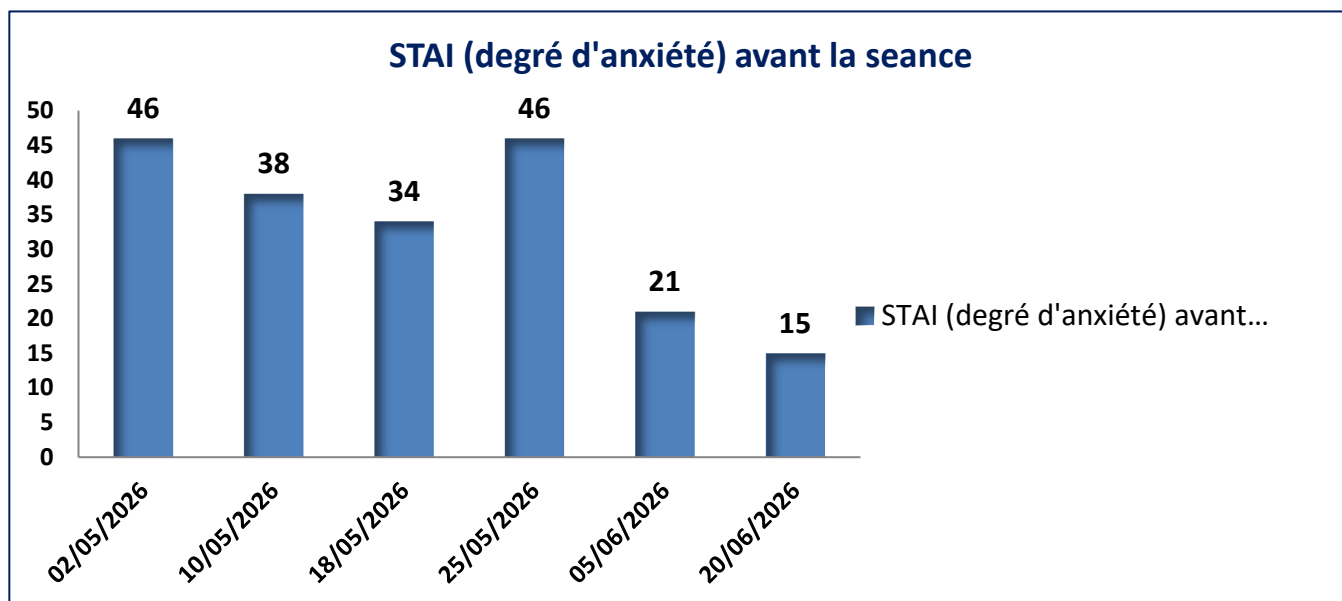


Auto-évaluation du niveau de stress/ tension / surmenage de Madame K.B avant et après chaque séance de relaxation réflexe plantaire :

L'analyse du tableau d'auto-évaluation nous permet d'évaluer le taux de baisse du niveau de stress entre le début et la fin de chaque séance.

- On observe **une baisse globale** du score relatif au niveau de stress ressenti **avant** la relaxation sur l'ensemble du suivi. On passe d'un score de 6/10 à la 1ère séance à un score de 1/10 à la 6ème séance. L'augmentation de son état de stress et d'anxiété observé lors de la 4ème séance du 25/05/2026 (score de 4), est due à une nouvelle activité professionnelle qu'elle découvre pour la première fois
- Nous pouvons conclure que les séances de relaxation plantaire ont eu un impact certain sur le niveau de stress de Madame K.B. L'auto-évaluation a certainement contribué à permettre à Madame K.B de prendre un certain recul en verbalisant et en évaluant son ressenti.
- Enfin, les niveaux de stress particulièrement bas après chaque séance peuvent aussi s'expliquer par la répétition du plaisir procuré par le massage de relaxation réflexe. Cette répétition a permis d'activer le « circuit de récompense » de Madame K.B. En effet, son adhésion dès le début de l'accompagnement et le réel plaisir qu'elle a eu au cours des séances, a dû activer rapidement le circuit du plaisir « Medial Forebrain Bundle » (MFB) qui expliquerait la baisse du niveau de stress après chaque séance.

Questionnaire STAI Forme Y-A-ETAT (State trait Inventory Anxiety)



Résultats échelle STAI Forme Y-A-ETAT

- Madame K.B dit s'être sentie de plus en plus apaisée « intérieurement » à mesure que les séances s'enchaînaient. Elle ressent beaucoup moins d'agitation avec des pensées plus calmes et positives
- Alors qu'elle évoquait un stress important lors de la 1^{ère} séance (score de 46), une baisse du niveau de son état d'anxiété est constatée lors de la 6^{ème} séance (score de 15).
- SCORES 1^{ère} et 6^{ème} séance
 - 46 - (Degré moyen d'anxiété)
 - 15 - (Degré **très faible** d'anxiété)

échelle du 02/05/26

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT 02/05/26

ANXIETE

Nom / Prénom : BRAYARD K. Sexe : F / M Age : 53

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	(3)	2	1	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	(3)	2	1	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	(4)	
Je me sens surmené(e)	1	2	(3)	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	(3)	2	1	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	(3)	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	(3)	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	(1)	
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	(4)	
Je me sens à mon aise	4	3	2	(1)	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	(1)	
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	(4)	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	(4)	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	(4)	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	(3)	2	1	
Je suis satisfait(e)	4	(3)	2	1	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	(4)	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	(4)	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	(3)	2	1	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	(3)	2	1	
TOTAL SCORE					46

échelle du 20/06/26

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT 20/06/26

ANXIETE

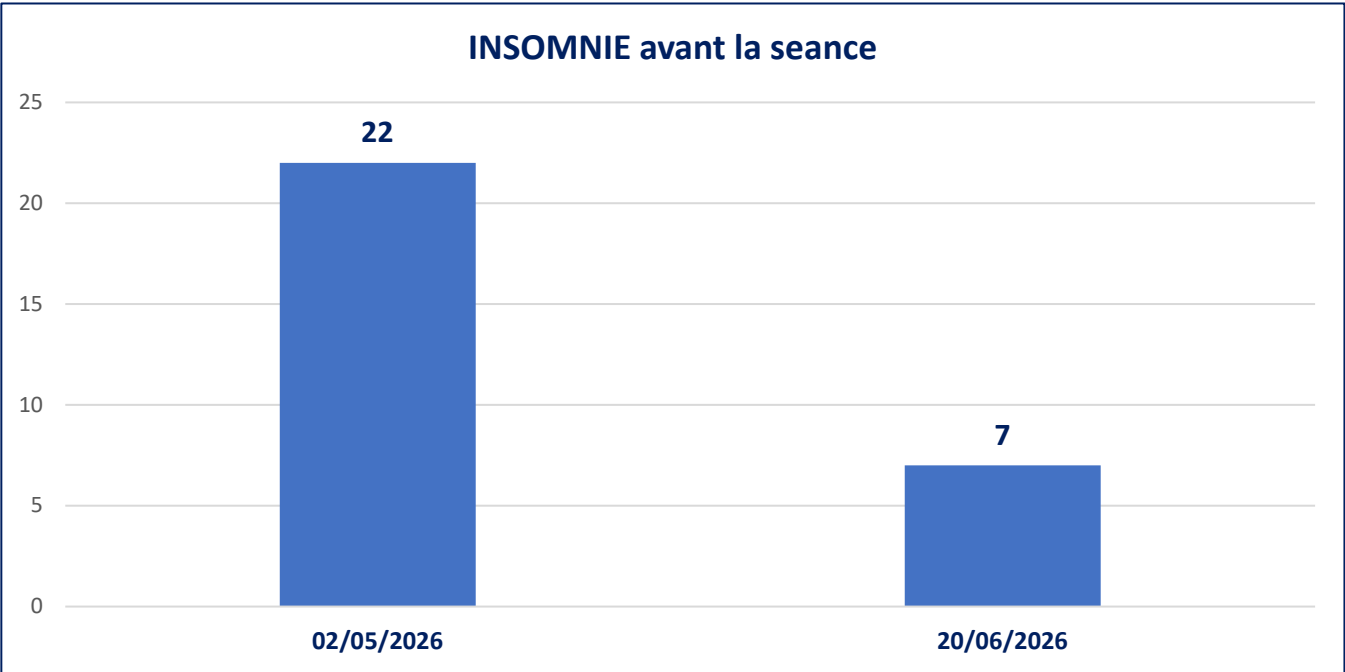
Nom / Prénom : BRAYARD K. Sexe : F / M Age : 53

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	(1)	
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	(1)	
Je me sens tendu(e), crispé(e)	(1)	2	3	4	
Je me sens surmené(e)	(1)	2	3	4	
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	(1)	
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	(1)	2	3	4	
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	(1)	2	3	4	
Je me sens content(e)	4	3	2	(1)	
Je me sens effrayé(e)	(1)	2	3	4	
Je me sens à mon aise	4	3	2	(1)	
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	
Je me sens nerveux(se), irritable	(1)	2	3	4	
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	(1)	2	3	4	
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	(1)	
Je suis satisfait(e)	4	3	2	(1)	
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	(1)	2	3	4	
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	(1)	2	3	4	
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	(1)	
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	(1)	
TOTAL SCORE					15

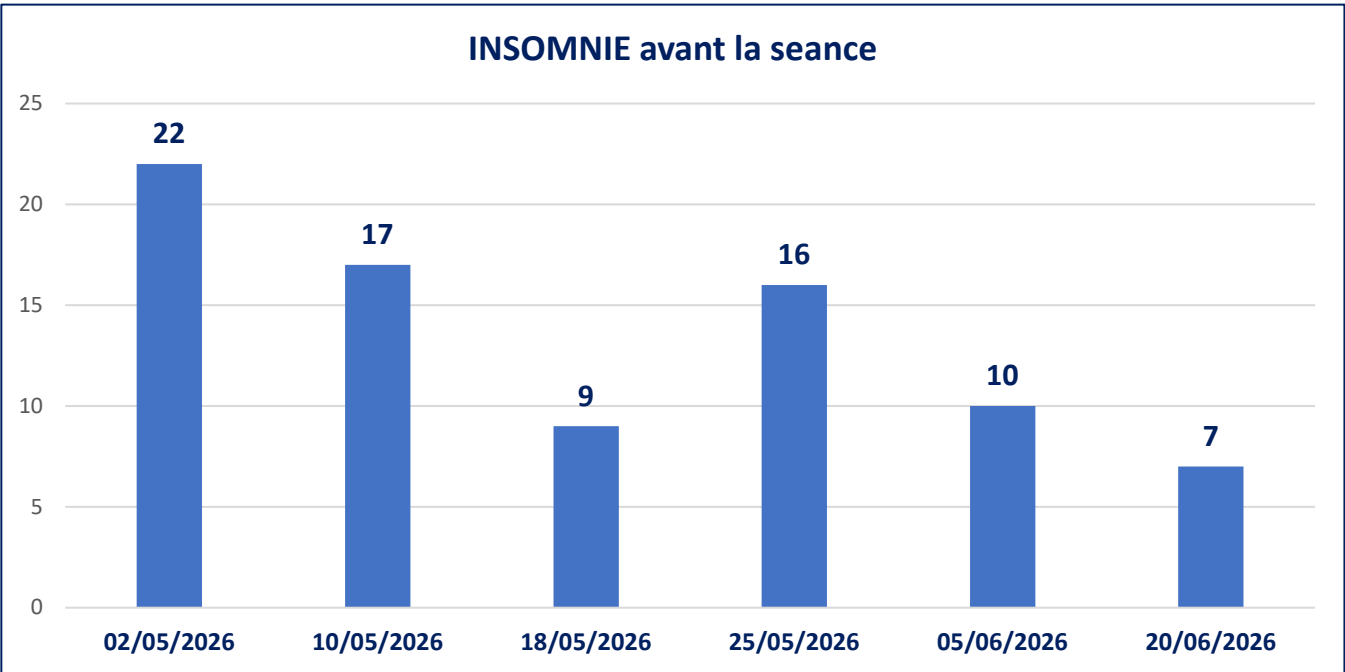
Index de sévérité de l'INSOMNIE (ISI)

Résultats de l'index de l'INSOMNIE

On observe une baisse globale et significative de l'Index. Madame K.B gère beaucoup mieux son sommeil au fil des séances (s'endort plus facilement sans réfléchir pendant des heures, ne se réveille plus la nuit, se réveille plus détendue et reposée).



22- Insomnie clinique (sévère)7- Absence d'insomnie

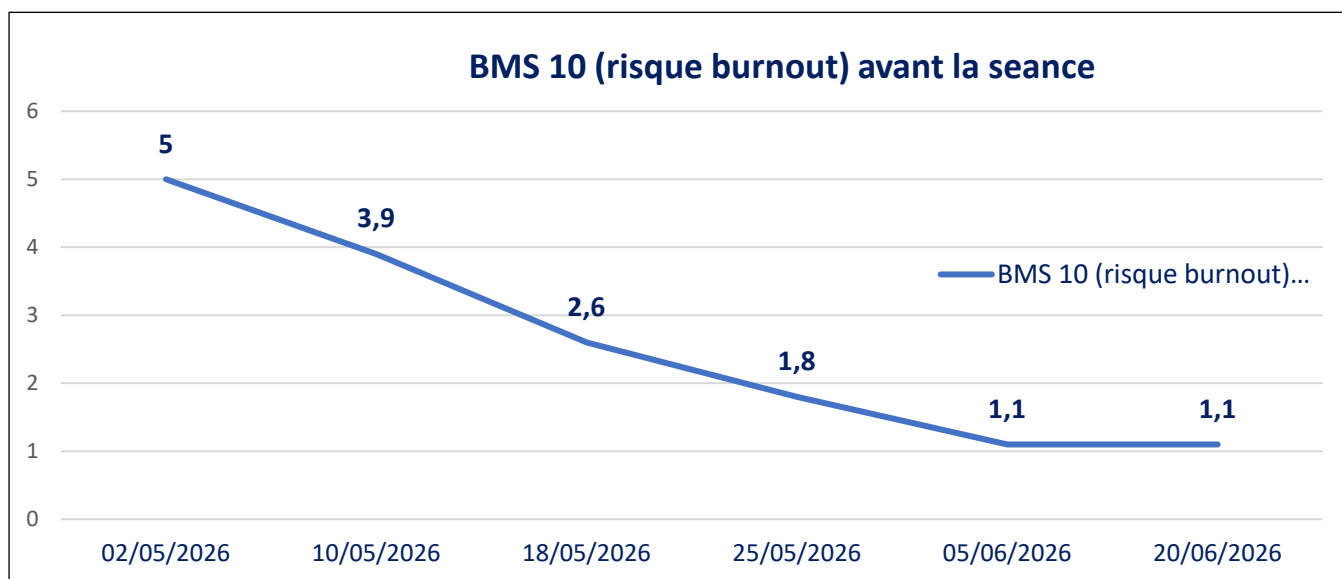
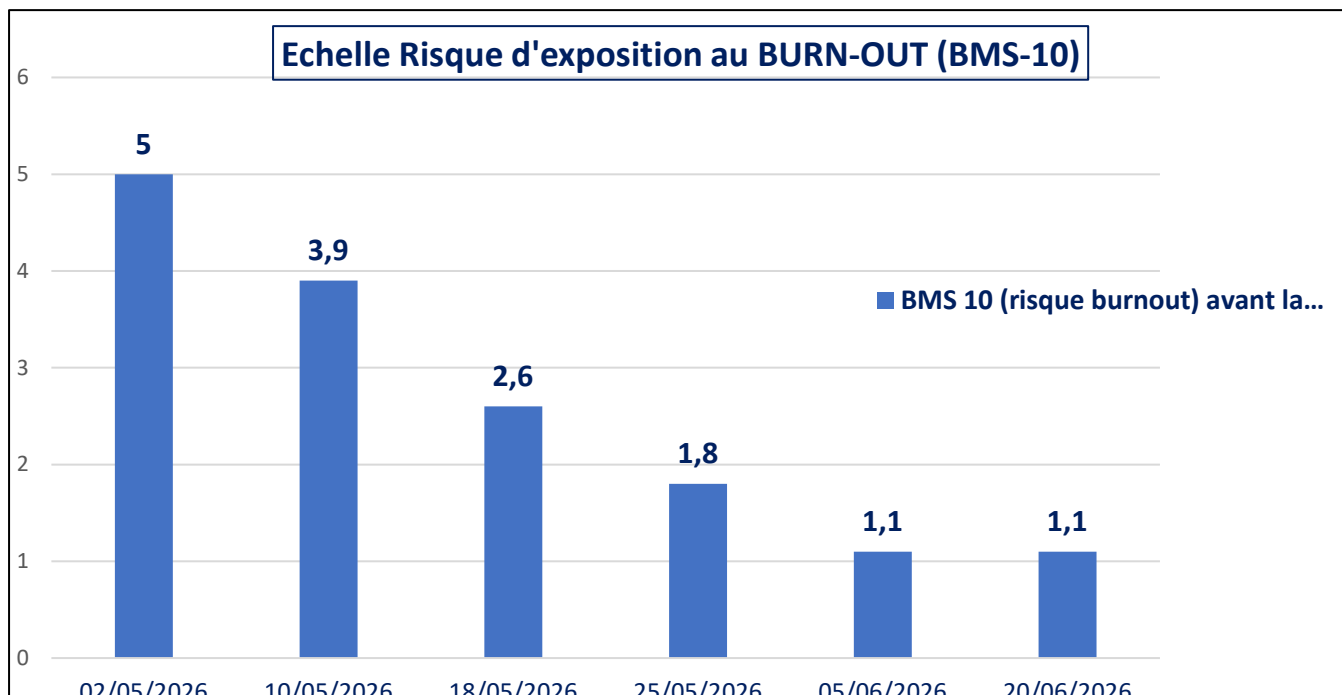


Résultat

1ère séance =5 D'après l'échelle, BMS-10 indique la présence d'une exposition au Burn-out **élevé**.

6ème séance=1,1 D'après l'échelle, BMS-10 indique un **risque très faible** d'exposition au Burn-out.

Au regard des résultats de cette échelle remplie avant et après toutes les séances, nous pouvons constater que Madame K.B a diminué significativement son niveau de degré d'exposition au Burn-out.



Échelle de la SYMPTOMATOLOGIE du BURN-OUT (MBI-HSS)

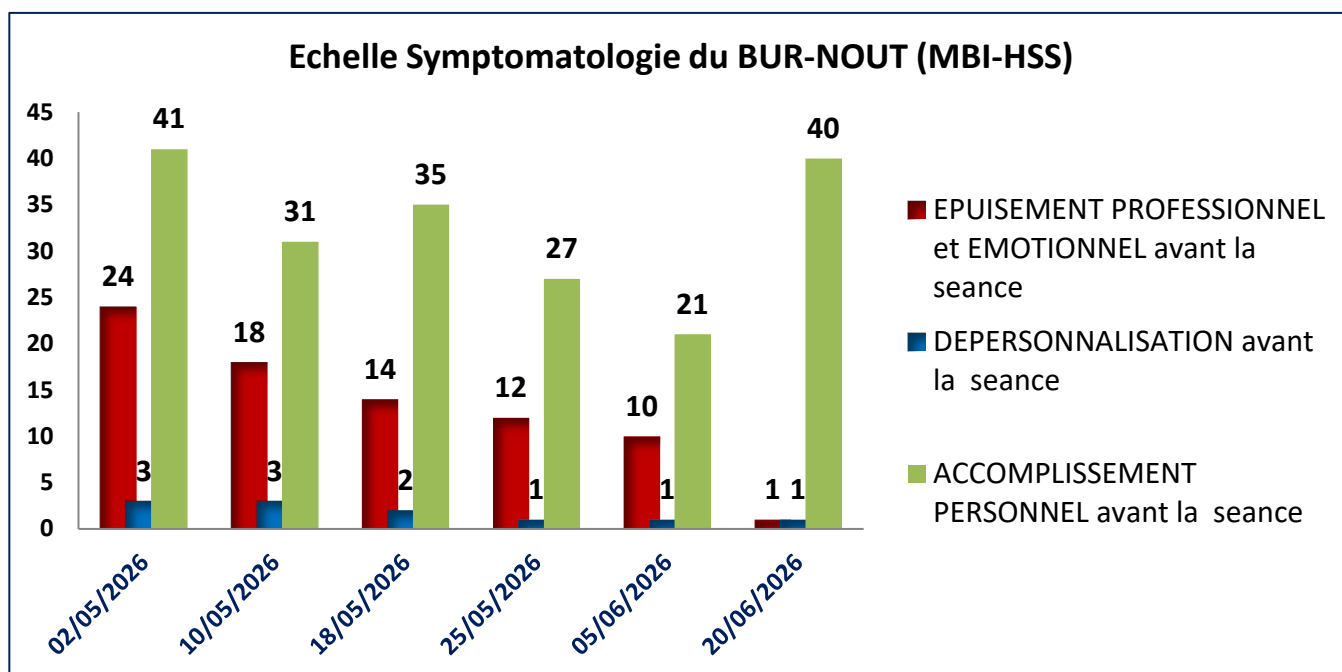
L'échelle de la **symptomatologie du burnout MBI-HSS** (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey) est un outil de mesure qui permet d'évaluer le degré d'exposition au burnout ainsi que ses manifestations

cliniques. Elle est utilisée principalement auprès des personnes travaillant dans les métiers de l'aide ou du soin, pour détecter différents niveaux de risque de burn-out, du très faible au très élevé. Concrètement, cette échelle se compose de plusieurs items qui mesurent l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et le sentiment d'accomplissement personnel. Les réponses permettent de situer la personne sur un continuum allant d'un niveau très faible à un niveau très élevé de symptomatologie, et peuvent indiquer la nécessité d'une intervention spécifique en cas de score élevé.

Elle est utilisée avant chaque séance au regard de l'état de stress chronique avancé de Madame K.B, proche du Burn-out, bien que non diagnostiqué.

Analyse de l'évolution de la symptomatologie du Burn-out sur la période du 02/05/2026 au 20/06/2026 à partir des trois dimensions du MBI-HSS : Épuisement émotionnel (EE) / Dépersonnalisation (DP) / Accomplissement personnel (AP)

- **Épuisement Professionnel et Emotionnel (EE)**
 - Baisse significative entre le 02/05 (score de 24 Burn-out modéré) et le 20/06/2026 (score de 1 Burn-out bas). Cette baisse suit celle de la courbe de l'anxiété (questionnaire STAI Forme Y-A-ETAT).
- **Dépersonnalisation (DP)**
 - Niveau faible et en diminution (score de 3 lors de la 1^{ère} séance et maintien d'un score d'un score faible lors des autres séances)
- **Accomplissement personnel (AP)**
 - Résultat stable (score de 41 lors de la 1^{ère} séance et de 40 lors de la 6^{ème} séance)



Echelle du 10/05/26

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS) 10/05/26

Echelle MBI
Maslach Burnout Inventory's

Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante, remplir que les cases blanches

	0 = jamais	4 = 1 fois/semaine			
1	1 = qq fois/an	5 = qq fois/semaine			
2	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour			
3	3 = qq fois/mois				
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
Total épuisement professionnel					
Total dépersonnalisation					
Total accomplissement personnel					

Echelle du 20/06/26

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS) 20/06/26

Echelle MBI
Maslach Burnout Inventory's

Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante, remplir que les cases blanches

	0 = jamais	4 = 1 fois/semaine			
1	1 = qq fois/an	5 = qq fois/semaine			
2	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour			
3	3 = qq fois/mois				
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
Total épuisement professionnel					
Total dépersonnalisation					
Total accomplissement personnel					

Echelle d'estime de soi de Morris Rosenberg

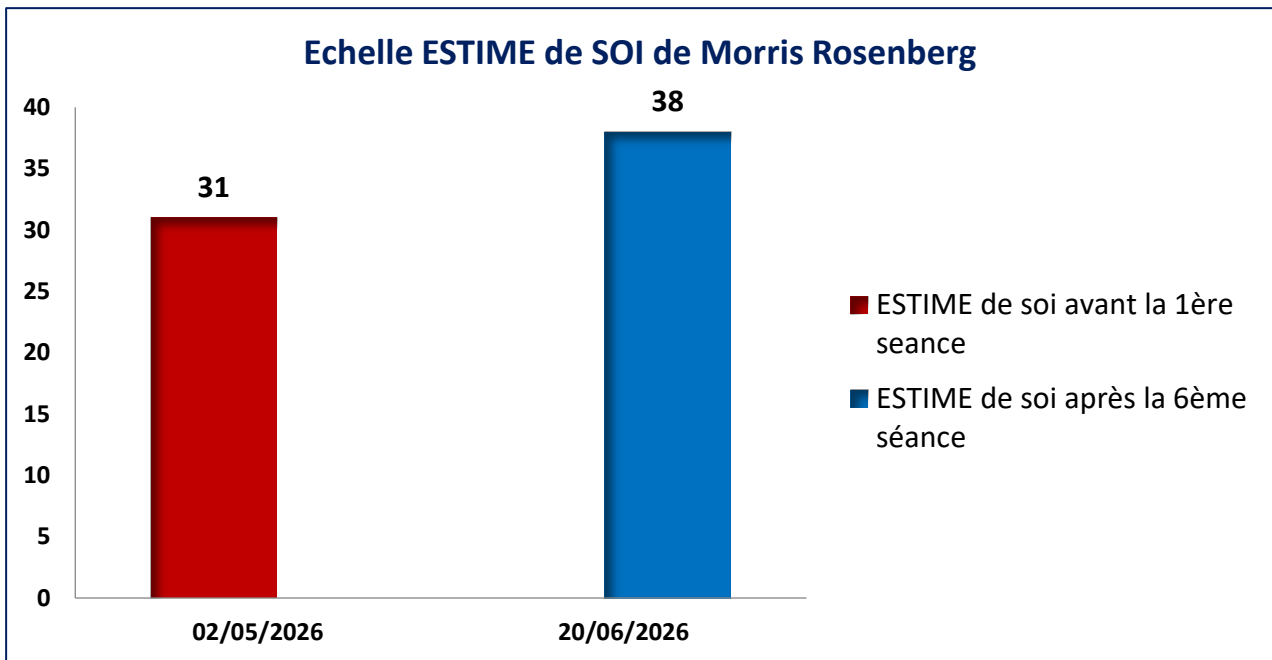
Résultat :

1ère séance (score avant la séance de 31) = Estime de soi dans la moyenne

6ème séance (score avant la séance de 38) = Estime de soi forte

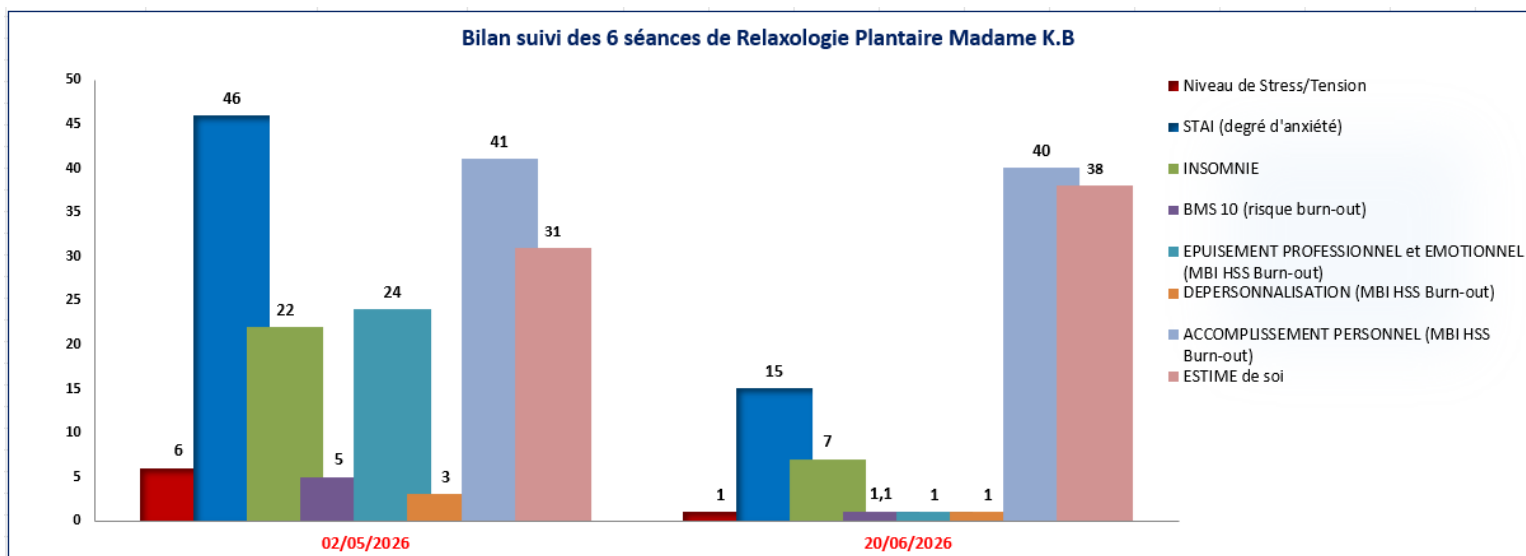
Analyse d'une progression positive entre la 1^{ère} et la 6^{ème} séance de relaxation plantaire accompagnée :

- D'un renforcement du sentiment de la valeur personnelle de l'estime de soi,
- D'un effet bénéfique global sur le bien-être psychologique,
- D'une reconstruction progressive des ressources internes.



IV CONCLUSION

4.1 Synthèse des résultats de l'étude



L'analyse des résultats obtenus sur les différentes échelles permet de montrer une amélioration sensible des différents troubles, ceci influençant positivement la qualité de vie de Madame K.B.

Lecture globale de l'évolution

Entre la **1ère séance (02/05/2026)** et la **6ème séance (20/06/2026)**, on observe des **variations très significatives sur l'ensemble des indicateurs** :

- Variables qui **diminuent fortement** (amélioration) :
 - Stress/tension : **6 → 1 (-83%)**
 - Anxiété (STAI) : **46 → 15 (-67%)**
 - Insomnie : **22 → 7 (-68%)**
 - Risque de burn-out (BMS 10) : **5 → 1,1 (-78%)**
 - Épuisement professionnel et émotionnel : **24 → 1 (-96%)**
 - Dépersonnalisation : **3 → 1 (-67%)**
- Variables qui **diminuent légèrement** ou augmentent (amélioration)
 - Accomplissement personnel : **41 → 40 (-2,43%)**
 - Estime de soi : **31 → 38 (+18%)**

Analyse de l'apport des techniques réflexes de la relaxation plantaire dans la gestion du stress au travail, du sommeil et dans l'exposition au Burn-out

Impact sur le stress et l'anxiété au travail

- Résultat majeur
 - Diminution nette et rapide du stress et de l'anxiété
 - Effet anti-stress direct et mesurable dès quelques séances
- Ces résultats indiquent que la relaxation plantaire agit probablement :
 - sur le système nerveux autonome (activation parasympathique)
 - sur la régulation émotionnelle
 - sur la détente corporelle profonde

Effet sur le sommeil

- Résultat
 - Diminution de 68% entre la 1^{ère} et la dernière séance
- Interprétation
 - Amélioration significative de la qualité du sommeil
 - La baisse du stress explique en partie ce résultat (relation de cause à effet)
 - La relaxation plantaire semble agir comme un inducteur de détente préalable au sommeil et comme un outil de réduction de l'hyperactivation mentale

Impact sur le risque de Burn-out (MBI / BMS)

- Résultats très marquants
 - BMS 10 : 5 → 1,1 (quasi-disparition du risque)
 - Épuisement professionnel et émotionnel : -96%
 - Dépersonnalisation : -67%
- Interprétation
 - Forte réduction des dimensions centrales du burn-out au niveau de la fatigue émotionnelle et de la distanciation relationnelle
 - La relaxation plantaire semble réduire la charge mentale chronique et améliorer la reconnexion à soi et aux autres
 - Constatation d'une prise de recul de la personne par rapport aux événements extérieurs l'amenant à une évaluation plus réaliste des situations

Synthèse globale

Effets clairement positifs de l'apport des techniques réflexes de la relaxation plantaire dans :

- La réduction massive du stress et de l'anxiété
- L'amélioration significative du sommeil
- La diminution efficiente des indicateurs de burn-out
- L'augmentation de l'estime de soi
- La récupération physique et mentale

Madame K.B est très satisfaite de cet accompagnement visant à améliorer la qualité de son sommeil et à diminuer son niveau de stress. Elle apprécie la détente que lui ont procuré les séances de relaxation réflexe.

Tout en maintenant un état de vigilance optimal pour faire face à son quotidien, Madame K.B trouve une très nette amélioration de la qualité de son sommeil avec des nuits plus réparatrices, plus de réveils nocturnes et un sommeil beaucoup plus réparateur au terme des 6 séances : « Je me réveille plus la nuit. C'est magique », « Je me réveille moins épuisée en ayant cette impression de légèreté ».

Madame K.B gère désormais beaucoup mieux ses propres émotions et fait face aux situations stressantes (personnelles et travail) avec plus de distances : « je fais face aux soucis désormais avec moins d'émotions et de débordement intérieur que d'habitude ».

Madame K.B désire poursuivre les séances à l'issue de cette étude. Un suivi protocolaire de 5 séances complémentaires de relaxation palmaire, dorsale et crânienne axé sur les perturbations de la qualité du sommeil et du stress lui est proposé. L'intervalle entre les séances sera de 2 semaines.

Je remercie Madame K.B d'avoir donné son accord pour faire l'objet de cette étude de cas.

4.2 Ressources bibliographiques

Elisabeth Breton, Joakim Valéro *Le stress, ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes*, 2021 – Editions Vie

Elisabeth BRETON– Elle est auteure des livres :

« Réflexologie pour la forme et le bien-être »

« Réflexologie, un vrai remède au stress »

« Réflexologie Faciale et Crânienne »

« Apports de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout" aux Éditions Vie

« Réflexologie et Troubles fonctionnels» chez DUNOD

« Mélanie Julian, *Se libérer de l'anxiété : de la compréhension à l'action* », Livret d'accompagnement de l'atelier mené pour Catherine La Psy, 22 mars 2025 et podcast à écouter sur <https://poddtoppen.se/podcast/> »

“Neuroscience: Exploring the Brain” de Mark F. Bear, Barry W. Connors et Michael A. Paradiso, ainsi que “**The Brain and Behavior: An Introduction to Behavioral Neuroanatomy**” de David Clark