

NOM : LEJEUNE

Prénom : Christine

Promotion année : Réflexologue 2026

ETUDE OBSERVATIONNELLE

**Apport de la réflexologie plantaire
dans la diminution du risque d'exposition au burnout et
dans la diminution du degré d'anxiété**

PROTOCOLE « TENSION NERVEUSE »

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Apport de la réflexologie plantaire – méthode Elisabeth Breton - dans la diminution du risque d'exposition au burnout et dans la diminution du degré d'anxiété, sans apport médicamenteux.

INTRODUCTION

Le sujet (que nous nommerons Mme B.) est une femme de 46 ans, mariée et maman de 2 enfants de 14 et 12 ans. Mme B a repris avec son époux la ferme familiale en restructurant fortement l'activité autour du pain. Le couple cultive son blé biologique, qu'il moue et en fait du pain bio au levain. Ensemble, ils ont à cœur de développer avec des partenaires locaux une production bio, équitable et dans le respect de l'environnement.

Le couple habite la campagne, et le mode de distribution est rustique : prise de commandes manuelle avec réalisation de pains 2 fois dans la semaine (mardi et vendredi). Cela demande une logistique manuelle importante avec une vraie proximité avec les clients.

Les enfants sont scolarisés et rencontrent des difficultés liées à une forte tension nerveuse influant sur le domaine scolaire et pouvant avoir un impact plus global sur leur bien-être et entre autres le sommeil. Ils sont pour autant très actifs et ont beaucoup d'activités (musique, sport...). Le couple a une vie sociale rurale très riche.

Mme B. a peu de temps à s'accorder entre son activité professionnelle (qui se passe dans l'enceinte du domicile) et sa forte implication dans toute la logistique de la maison et dans la scolarité des enfants (y compris par rapport aux transports)

Mme B. est venue quelques fois pour des séances de relaxation-réflexologie par le passé, de façon assez ponctuelle pour se détendre.

Nous nous sommes d'abord rencontrées pour échanger sur la possibilité de réaliser cette étude observationnelle et pour faire le point dans antécédents médicaux et des traitements en cours.

Mme B. prend le temps de m'expliquer qu'elle a conscience d'être stressée, mais que comme elle ne souhaite pas de traitement médicamenteux, elle n'en parle pas à son médecin, et globalement, elle en parle peu autour d'elle.

Mme B. a rencontré quelques soucis de santé ces dernières années, notamment autour de la sphère gynécologique. Elle a été opérée début 2022 d'une conisation assez douloureuse (ablation d'une partie du col de l'utérus) suite à un papillomavirus. Elle est déclarée ménopausée en début d'année 2026 avec une ostéodensitométrie basse.

Mme B. souffre d'allergies assez marquées qui l'obligent à prendre des antihistaminiques à l'année. Enfin en juillet 2025, elle a souffert d'une sésamoïdite du pied gauche qui l'a fait beaucoup souffrir. Elle s'en ressent encore parfois.

Mme B. me paraissait être une bonne candidate pour cette étude observationnelle qui lui permettrait de voir les effets de la réflexologie dans le cadre d'un accompagnement assez long et ciblé sur la tension nerveuse et l'exposition au burn out.

Nous avons donc défini une période de 3 mois pendant lesquels Mme B. recevrait 6 séances de réflexologie selon le protocole tension nerveuse.

METHODE

Nous avons commencé par définir un planning assez strict, en fonction de nos disponibilités. Toutes les séances se sont déroulées dans un cabinet où j'interviens, à moins de 5 kms du domicile de Mme B.

A chaque rencontre, un temps d'échange est pris avant et après la séance. Durant cet échange, le niveau de stress est évalué grâce à une échelle linéaire (auto-évaluation avant et après chaque séance).

En plus de cela, au début de la première, de la quatrième et de la sixième séance, d'autres tests ont été proposés.

Détail de ces échelles :

Echelle BMS-10 - évaluation d'exposition au burn out

Échelles STAI FORME Y-A état pour interpréter le degré d'anxiété

Échelle de qualité de vie MOS SF-12 V1

Tous les résultats seront présentés plus loin.

	Date	Test avant séance
Séance 1 - C1	20/04/26	BMS 10 STAI Qualité de vie
Séance 2 - C2	11/05/26	/
Séance 3 - C3	27/05/26	/
Séance 4 - C4	10/06/26	BMS 10 STAI
Séance 5 - C5	01/07/26	/
Séance 6 – C6	22/07/26	MS 10 STAI Qualité de vie

Détail de chaque séance :

Séance 1 – le 20/04/26

Lors de ce premier échange de début de séance 1, je rappelle à Mme B. les contraintes de ce suivi – à savoir notamment le besoin de respecter les dates prévues mais aussi d'accepter de faire les divers tests comme défini.

Résultats des tests de début de séance :

Echelle BMS-10 d'évaluation d'exposition au burn out : 4.5 – degré élevé d'exposition au burn out

Echelle d'anxiété STAI : 53 – degré moyen d'anxiété

Le questionnaire qualité de vie est complété et sera comparé avec celui de début de la 6^e séance.

Niveau de tension avant la séance : 8

Niveau de tension après la séance : 4

Mme B. n'arrive pas à évaluer le résultat de la séance qu'elle trouve « étrange ». Elle exprime en fin de séance se sentir comme écrasée de fatigue, elle utilise même l'expression « liquéfaction du haut du corps », comme si des choses avaient « lâché » - ce, notamment lorsque je suis passée au pied gauche. Elle note une vraie différence de ressenti entre le pied droit (par lequel j'ai démarré) et le pied gauche qui est plus douloureux (celui de la sésamoïdite d'ailleurs).

Mme B. n'a pas spécialement apprécié les lissés allant jusqu'aux genoux. Lors de nos séances précédentes, nous avons exclusivement travaillé sur le pied.

Séance 2 – le 11/05/26

Mme B. arrive dans un état qu'elle juge légèrement amélioré. Elle a le sentiment de réussir à mettre de côté des problématiques qui ne lui appartiennent pas, ce qui lui fait plaisir.

Elle m'explique par contre qu'elle a ressenti comme une déprime dans les 24 heures qui ont suivi la séance 1 et que s'en est suivi une grosse fatigue, encore très présente.

Niveau de tension avant la séance : 5.5

Niveau de tension après la séance : 2

Pendant la séance, Mme B. a ressenti des fourmillements qui remontaient jusqu'aux hanches et même jusqu'à la tête. Cela lui donnait le sentiment d'un courant électrique qui passe, mais qui reste agréable.

De nouveau, Mme B. m'indique ne pas vraiment apprécier les mouvants lissants jusqu'aux genoux, elle m'explique d'ailleurs qu'elle n'aime pas tellement ses jambes. Et de nouveau, elle m'indique que son pied gauche est toujours plus douloureux.

Séance 3 – le 27/05/26

Mme B. arrive dans un état amélioré, surtout par rapport à la première séance. Son gros problème reste le sommeil, à la fois l'endormissement mais aussi des réveils nocturnes.

Niveau de tension avant la séance : 3

Niveau de tension après la séance : 2

Lors du passage à la technique périoste sur le bord médial du pied gauche, Mme B. a senti une forte émotion monter et a fondu en larmes soutenues.

Mme B. a vraiment pu décrire ce qu'elle avait ressenti : une impression d'une cage que je venais ouvrir et les larmes sont venues au moment du lissé appuyé mais plus doux et enveloppant. Comme l'impression que ces pleurs étaient coincés depuis de nombreuses années, sous forme de bulles coincées, et que ce mouvement avait permis de les libérer. En parallèle, Mme B. a beaucoup pensé à son père décédé il y a 21 ans, ce qui n'était pas arrivé depuis longtemps.

Mme B. accepte ces pleurs comme quelque chose de positif et de libérateur, qui lui permet de prendre conscience que des choses sont verrouillées en elle. Elle repart un peu perturbée par la séance et en même temps avec un lâcher-prise qu'elle ressent rarement.

Nous avons pu échanger sur le palier d'adaptation qui peut se produire lors des séances de réflexologie : le corps réagit à la répétition des stimulations et, parfois vers la 3^e ou 4^e séance, le cerveau établit de nouvelles connexions neuro-hormonales qui perturbent l'équilibre que le corps avait mis en place pour tenir face au stress. Cette réaction est tout à fait saine car elle permet de libérer des tensions, mais peut être délicate à passer et peut donner l'impression d'un retour au point de départ, ce qui n'est pas le cas.

Séance 4 – le 10/06/26

Mme B. s'est sentie apaisée après la séance précédente mais souffre toujours d'une grande fatigue qu'elle met sur le compte de ses nuits perturbées. Elle arrive pour cette 4^e séance un peu énervée, son planning chargé a tendance à la stresser, avec entre autres la fin de l'année scolaire des enfants et des examens qui approchent.

Echelle BMS-10 d'évaluation d'exposition au burn out : 4.8 – degré élevé d'exposition au burn out
Echelle d'anxiété STAI : 49 – degré moyen d'anxiété

Niveau de tension avant la séance : 5
Niveau de tension après la séance : 1

Mme B. s'est endormie pendant la séance, c'est la première fois. Elle a ressenti une très forte détente musculaire, comme l'impression qu'elle s'enfonçait dans la table. L'image qu'elle a employé pour décrire son état est qu'elle avait comme un énorme pied d'éléphant qui appuyait sur elle, l'obligeant à se détendre et s'enfoncer dans la table.

Séance 5 – le 01/07/26

Mme B. arrive épuisée. Les fortes chaleurs de ce début d'été sont pour elle très éprouvantes : chaleur extrême près du four à pain, températures incompatibles avec une bonne levée du pain, obligation d'alléger les fournées de pain même pour les clients les plus fidèles... S'ajoutent un week-end familial chargé et le départ en vacances qui approche, avec le stress des préparatifs.

Niveau de tension avant la séance : 3
Niveau de tension après la séance : 1

Mme B. a le sentiment d'avoir lâché prise de façon beaucoup plus profonde encore que la dernière fois, avec une certaine sérénité et acceptation. Elle était pendant la séance dans un état second, avec des pensées mais plutôt légères.

Séance 6 – le 22/07/26

Mme B. arrive avec un grand sourire. Elle se sent plein d'en train suite aux vacances et ressent comme une détente vraiment profonde.

Malgré la moisson qui a eu lieu, les contraintes professionnelles étaient allégées pendant cette période et notamment la logistique autour de la production de pain. Mme B. constate que l'absence d'horaires à respecter est un vrai confort pour elle, elle se sent reposée et sereine, son sommeil est meilleur.

Elle est toujours embêtée avec ses allergies, même si elle a constaté cette année un peu moins d'irritations au niveau des yeux lors du tri des grains de blé après la moisson.

Niveau de tension avant la séance : 2

Niveau de tension après la séance : 1

Même si Mme B. a profité de la séance, même si elle ne s'est pas détendue aussi fort que les 2 fois précédentes. De nouveau, elle utilise l'image de bulles coincées, comme des bulles d'air coincées sous un papier peint que l'on vient dégager en le lissant. Il s'en dégage l'impression d'une certaine libération émotionnelle difficile à décrire.

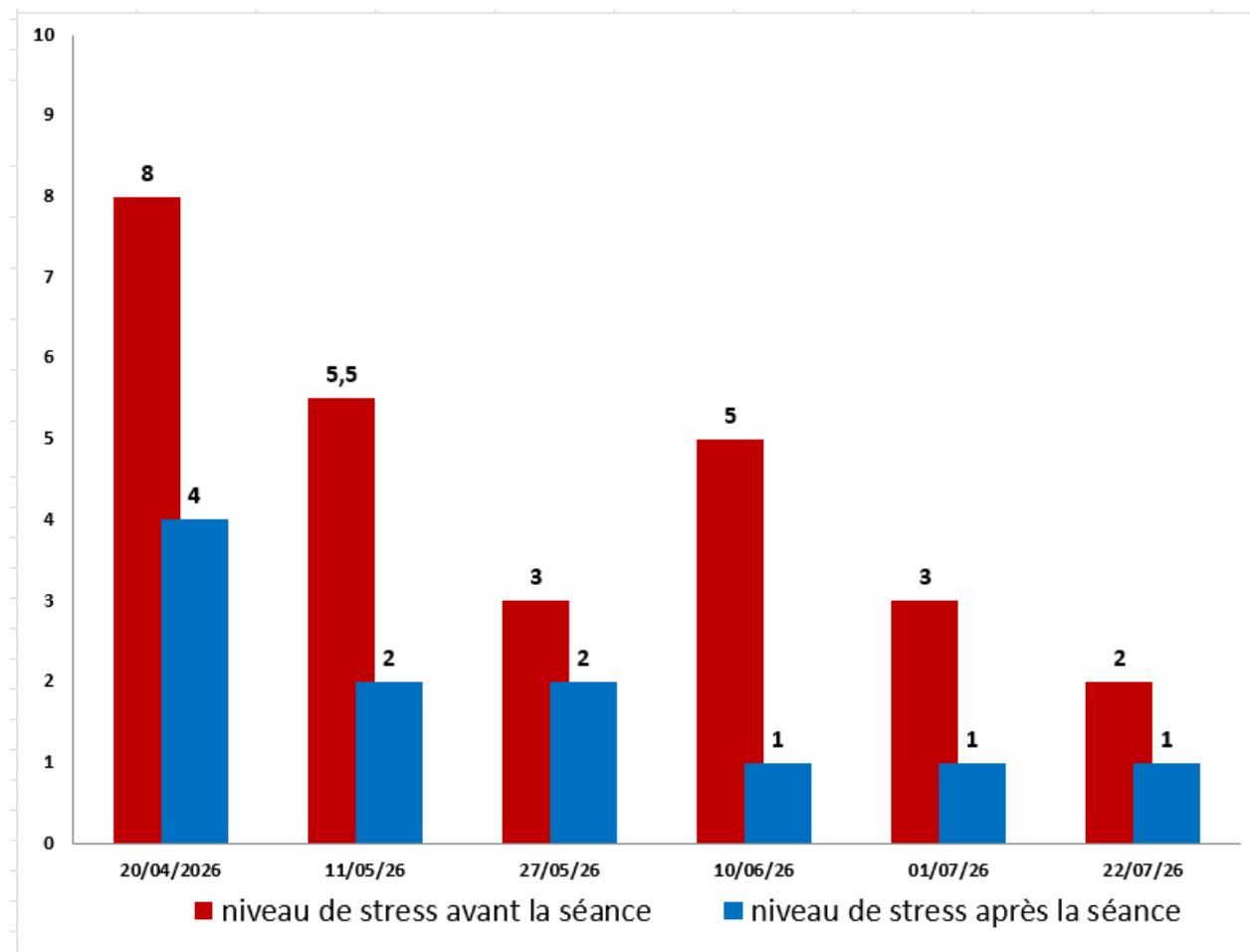
Les appuis périostés au niveau médial du pied sont toujours ressentis comme très libérateurs.

Les ressentis lors des manipulations du pied droit sont agréables et légers, alors que le pied gauche reste toujours plus sensible sans que cela ne soit désagréable.

Mme B. confirme que les manœuvres lissantes le long de la jambe restent quelque chose qu'elle accepte mais qui ne lui apporte pas de satisfaction particulière.

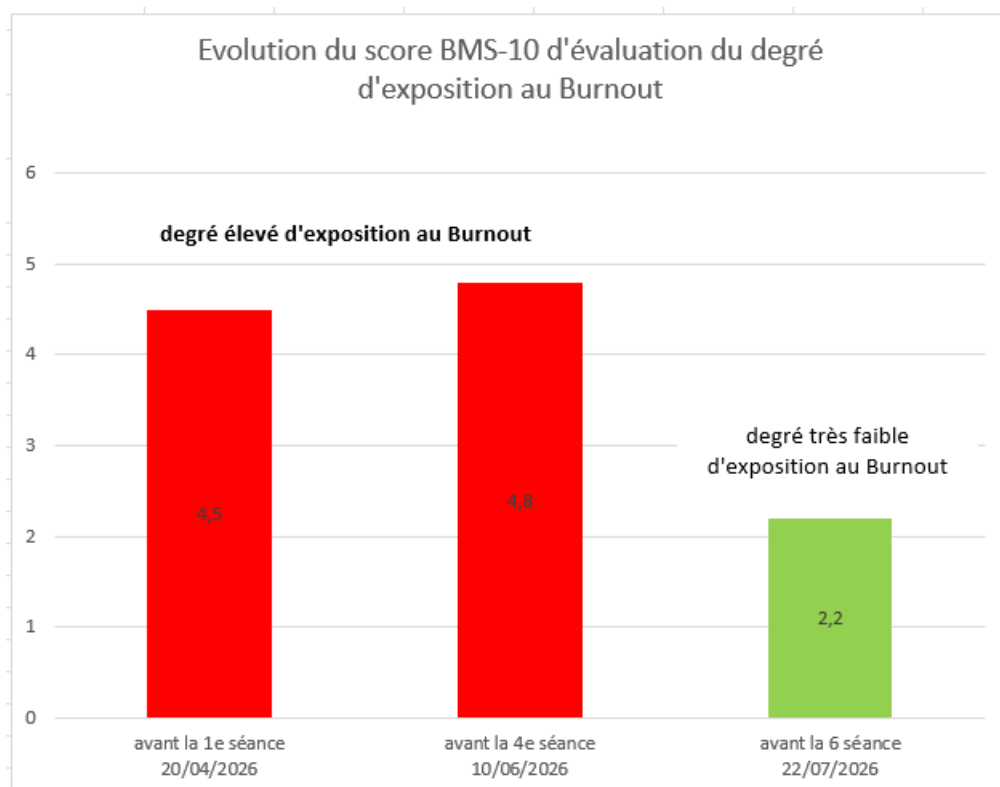
PRESENTATION DES RESULTATS :

Evolution du niveau de stress – résultats des auto-évaluations réalisées au début et à la fin de chaque séance :



Nous pouvons observer une nette réduction du niveau de stress entre avant les séances et après. Le niveau de stress ressenti avant les séances a lui aussi fortement diminué au fil des semaines, avec un pic à la séance 4 (palier d'adaptation)

Evolution de l'échelle BMS -10 d'exposition au burn-out

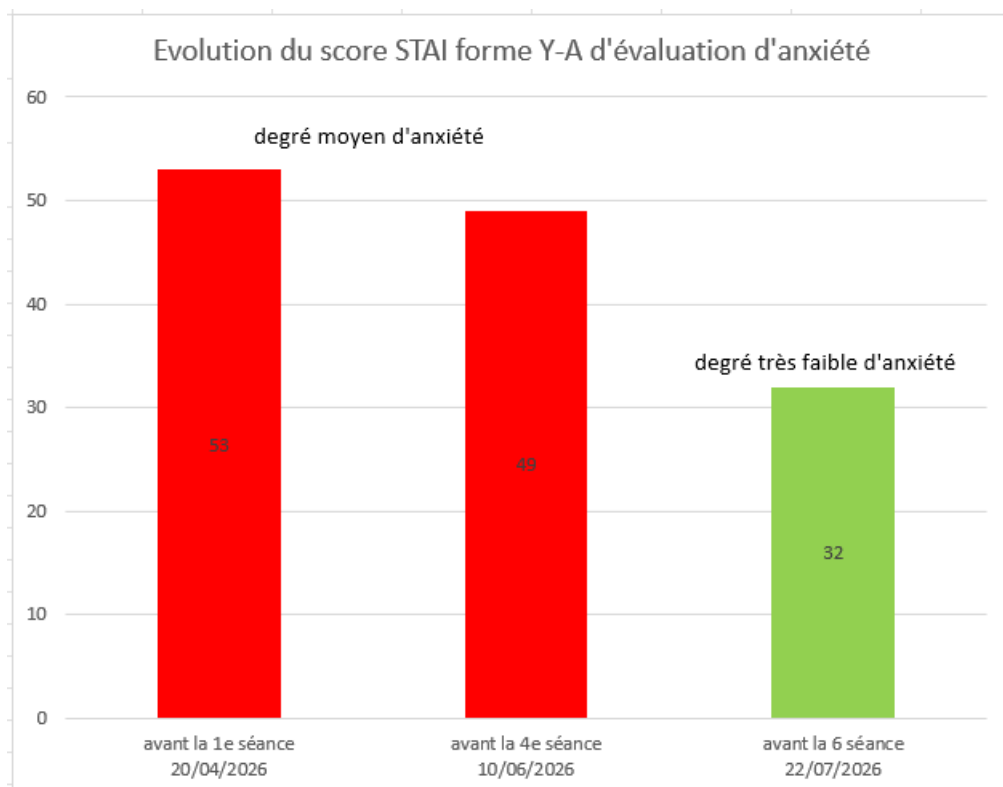


Interprétations des Scores

♦ inférieur à 2,4	: degré très faible d'exposition au Burnout
♦ entre 2,5 et 3,4	: degré faible d'exposition au Burnout
♦ entre 3,5 et 4,4	: Présence du risque d'exposition au Burnout
♦ entre 4,5 et 5,4	: degré élevé d'exposition au Burnout
♦ supérieur à 5,5	: degré très élevé d'exposition au Burnout

On observe une nette réduction du degré d'exposition au burn-out après la série des 5 séances.
Mme B. est passé d'un degré élevé d'exposition au burn-out (4.5 au début des séances) à un degré très faible (2.2).

Evolution de l'échelle STAI forme Y-A ETAT



Interprétation du résultat :				
Degré très faible d'anxiété	Degré faible d'anxiété	Degré moyen d'anxiété	Degré élevé d'anxiété	Degré très élevé d'anxiété
< ou = à 35	De 36 à 45	De 46 à 55	De 56 à 65	> à 65

On observe une nette réduction du degré d'anxiété de Mme B. après la série des 5 séances, avec une réduction de 21 points du score STAI Y-A.

D'un degré jugé moyen d'anxiété, elle est passée à un très faible degré d'anxiété.

Cela confirme tout à fait son ressenti.

La concomitance entre la fin de ces séances et la période de congés qui se situait entre la 5^e et la 6^e séance accentue très probablement le ressenti de calme et de sérénité.

Evolution du questionnaire qualité de vie :

Domaine	Séance 1	Séance 6	Evolution
1. Santé générale	Bonne	Bonne	Stable
2. Limitations physiques	Oui, un peu limitée // parfois	Non, pas du tout limité // souvent	Stable
3. Rôle émotionnel	Souvent, la plupart du temps	Jamais	Amélioration
4. Douleur physique	Moyennement	Un petit peu	Amélioration
5. Fonction sociale, vitalité	Parfois, jamais, souvent, la plupart du temps	Souvent, parfois, jamais, parfois	Nette amélioration

On peut observer une amélioration au niveau émotionnel, au niveau des douleurs physiques et plus largement au niveau de la vitalité de Mme B.

BILAN DE CETTE ETUDE :

Forces :

Mme B. est ravie de cette série de 6 séances. Elle apprécie particulièrement le travail de fond qui s'est opéré au fil des séances, et qui découle sur une réelle détente mais également une libération de tensions emmagasinées surement depuis longtemps.

Faiblesses :

Il est difficile d'évaluer l'impact de la période des congés d'été avec notamment la réduction des contraintes horaires à la fois professionnelles et scolaires pour les enfants sur le ressenti de Mme B. Il sera intéressant d'observer les prochaines semaines, voire de refaire une évaluation une fois toutes les activités remises en place.

CONCLUSION

L'étude observationnelle montre un impact intéressant de cette série de 6 séances de réflexologie plantaire étalées sur 3 mois sur Mme B. Mme B. a fortement réduit à la fois son degré d'exposition au burn-out et son degré d'anxiété.

Elle est ravie d'avoir participé de façon volontaire à cette étude et exprime clairement un mieux-être à l'issue de ces séances.

Ressources et bibliographie :

- Formation de réflexologue – Centre Elisabeth Breton de Versailles
- Site du centre de formation Elisabeth Breton : Ressources pédagogiques
- « Le Stress ça vous parle ? » - Elisabeth Breton et Joakim Valéro
- « Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burn out » - Etude pilote - Elisabeth Breton et Alain Jacquet
- « Réflexologie et troubles fonctionnels » - Prise en charge et gestion du stress par les techniques réflexes - Elisabeth Breton et Joakim Valéro

ANNEXES

Détail des évaluations de la 1^e et 6^e séance :

Score BMS-10 – 1^e séance :

Echelle BURNOUT (échelle BMS-10)

C1 – 1^{ère} séance

En pensant à votre vie ACTUELLE professionnelle et/ou personnelle		
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) ?	3
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	6
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	5
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	3
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	4
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	3
Total →		45
SCORE = total / 10 →		4,5

Interprétations des Scores

♦ inférieur à 2,4	: degré très faible d'exposition au Burnout
♦ entre 2,5 et 3,4	: degré faible d'exposition au Burnout
♦ entre 3,5 et 4,4	: Présence du risque d'exposition au Burnout
♦ entre 4,5 et 5,4	: degré élevé d'exposition au Burnout
♦ supérieur à 5,5	: degré très élevé d'exposition au Burnout

Score BMS-10 – 6^e séance :

C6 – 6^{ème} séance

Echelle BURNOUT (échelle BMS-10)

En pensant à votre vie ACTUELLE professionnelle et/ou personnelle		
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 ?	1
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 ?	3
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	2
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	2
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	2
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	3
Total →		22
SCORE = total / 10 →		2,2

Interprétations des Scores

⊕ inférieur à 2,4	: degré très faible d'exposition au Burnout
♦ entre 2,5 et 3,4	: degré faible d'exposition au Burnout
♦ entre 3,5 et 4,4	: Présence du risque d'exposition au Burnout
♦ entre 4,5 et 5,4	: degré élevé d'exposition au Burnout
♦ supérieur à 5,5	: degré très élevé d'exposition au Burnout

STAI Y-A ETAT – 1^e séance

Echelle ANXIETE STAI FORME Y-A ETAT

C1 – 1^{ère} séance	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	12	11	23	16	0

53

Interprétation du résultat

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

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

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

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

STAI Y-A ETAT– 6^e séance

Echelle ANXIETE STAI FORME Y-A ETAT

C6 – 6^{ème} séance	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	3	14	10	5	0

32

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

Questionnaire qualité de vie – 1^e séance

C1 – 1^{ère} séance

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

Questionnaire qualité de vie – 6^e séance

C6 – 6^{ème} séance

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