

Centre Elisabeth Breton

LEGOUPIL RACHEL

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

ETUDE OBSERVATIONNELLE

**L'apport des Techniques réflexes de relaxation plantaire
dans la gestion du stress**

SOMMAIRE

Introduction	P 3
1. Le stress : définition, syndrome général d'adaptation et manifestations	P 3
2. Présentation de la personne accompagnée	P 4
3. Objectifs de l'étude	P 4
4. Méthode et prise en charge	P 5
4.1 Organisation de l'accompagnement	
4.2 Le protocole de relaxation réflexe plantaire	
4.3 Outils d'évaluation utilisés	
5. Suivi des séances	P 6
5.1 Séance 1 – 25/04/2026	
5.2 Séance 2 – 19/05/2026	
5.3 Séance 3 – 04/06/2026	
5.4 Séance 4 – 06/06/2026	
5.5 Séance 5 – 16/06/2026	
5.6 Évaluation finale – 26/06/2026	
6. Analyse des résultats	P 9
6.1 Évolution du stress perçu	
6.2 Évolution des manifestations anxieuses	
6.3 Évolution des indicateurs liés à l'épuisement professionnel	
6.4 Synthèse des observations recueillies	
6.5 Limites de l'étude	
Conclusion	P 12
Bibliographie	P 13
Annexe : Tableaux	P 14

Introduction

La santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Elle comprend également la capacité de la personne à maintenir un équilibre physique, psychologique et émotionnel.

Dans notre société actuelle, le stress représente un facteur pouvant perturber cet équilibre. Lorsqu'il devient important ou qu'il s'installe dans la durée, il peut avoir des conséquences sur le bien-être, la santé et la qualité de vie.

La relaxation réflexe plantaire selon la méthode d'Élisabeth Breton s'inscrit dans une démarche d'accompagnement visant à favoriser la détente, à soutenir la gestion du stress et à accompagner les capacités naturelles de récupération de l'organisme.

Ce rapport présente l'accompagnement individuel d'une personne confrontée à un stress professionnel. L'objectif est d'observer son évolution au cours de cinq séances de relaxation réflexe plantaire à l'aide de différents outils d'évaluation.

1. Le stress : définition, syndrome général d'adaptation et manifestations

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme face à une situation perçue comme exigeante, contraignante ou menaçante. Il correspond à un ensemble de réponses physiologiques et psychologiques permettant à la personne de s'adapter aux contraintes de son environnement.

Lorsqu'une personne est confrontée à une situation stressante, l'organisme met en place une réponse d'adaptation impliquant notamment la libération d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline intervient principalement dans la réaction immédiate d'alerte, tandis que le cortisol participe davantage aux mécanismes d'adaptation lorsque le stress se prolonge.

Hans Selye a décrit ce mécanisme sous le nom de syndrome général d'adaptation (SGA). Selon lui, l'organisme mobilise progressivement ses ressources afin de faire face à un facteur de stress et de maintenir son équilibre.

Le syndrome général d'adaptation évolue en trois phases :

- **La phase d'alarme** correspond à la réaction immédiate de l'organisme face à un facteur de stress. Les ressources physiologiques et psychologiques sont rapidement mobilisées afin de permettre une adaptation à la situation.
- **La phase de résistance** apparaît lorsque le facteur de stress persiste. L'organisme poursuit ses efforts d'adaptation afin de maintenir son équilibre. Cette mobilisation prolongée peut s'accompagner de troubles fonctionnels pouvant être physiques, émotionnels, cognitifs ou comportementaux.
- **La phase d'épuisement** survient lorsque les capacités d'adaptation de l'organisme sont dépassées. Les ressources mobilisées ne suffisent plus à compenser les effets du stress. Une exposition prolongée à un stress chronique peut alors favoriser l'apparition d'un épuisement physique et psychologique et augmenter le risque de développer certaines pathologies chroniques, notamment des troubles cardiovasculaires, des troubles métaboliques ou des troubles anxieux et/ou dépressifs.

Les manifestations du stress

Le stress peut se manifester de différentes façons. Les manifestations varient d'une personne à l'autre et peuvent concerner plusieurs dimensions.

Sur le **plan physique**, le stress peut entraîner une fatigue, des tensions musculaires, des troubles du sommeil, des sensations d'oppression, des troubles digestifs ou des douleurs corporelles.

Sur le **plan émotionnel**, il peut se traduire par de la nervosité, de l'irritabilité, une augmentation de la sensibilité émotionnelle, de l'inquiétude ou une sensation de perte de contrôle.

Sur le **plan cognitif**, il peut entraîner des difficultés de concentration, une diminution de l'attention, des oublis ou des pensées envahissantes.

Sur le **plan comportemental**, il peut provoquer des modifications des habitudes de vie, une agitation, une diminution de la motivation ou des changements dans les relations avec l'entourage.

Lorsque le stress devient chronique et qu'il n'est pas compensé par des périodes suffisantes de récupération, il peut altérer la qualité de vie et favoriser l'apparition de troubles plus durables. Dans le contexte professionnel, cette accumulation de stress peut contribuer au développement d'un épuisement professionnel, également appelé burn-out.

L'anxiété correspond à un état émotionnel marqué par une inquiétude, une appréhension ou une anticipation face à une situation perçue comme menaçante. Contrairement au stress, elle peut persister même en l'absence de danger immédiat.

2. Présentation de la personne accompagnée

Mme X est une femme de 30 ans, mère de deux enfants âgés de 7 et 9 ans en garde alternée.

Elle exerce le métier de responsable financière dans une start-up depuis plus d'un an, à la suite d'une évolution professionnelle ayant entraîné une augmentation de ses responsabilités.

Elle décrit une activité professionnelle exigeante, avec des périodes de forte charge de travail. Son quotidien est partagé entre ses responsabilités professionnelles, familiales et personnelles.

Mme X se décrit comme une personne investie dans ses différents rôles. Elle pratique régulièrement une activité sportive et bénéficie d'un entourage familial et social qu'elle considère comme soutenant.

Elle rapporte un stress régulier en lien avec son activité professionnelle. Ce stress s'accompagne de nervosité, d'irritabilité, d'une fatigue physique et mentale, de sensations d'oppression ainsi que de difficultés de concentration au cours de certaines périodes.

3. Objectifs de l'étude

L'**objectif principal** de cette étude est d'observer, au terme d'un protocole de séances de relaxation réflexe plantaire selon la méthode d'Élisabeth Breton, l'évolution des manifestations perçues par Mme X ainsi que des indicateurs associés au stress, à l'anxiété et au risque d'exposition au burn-out.

Les objectifs secondaires sont les suivants :

- Observer l'évolution du niveau de stress perçu avant et après chaque séance ;
- Évaluer l'évolution du ressenti anxieux ;
- Observer l'évolution des indicateurs associés à l'épuisement professionnel ;
- Recueillir les ressentis de Mme X concernant son bien-être et sa capacité à faire face aux situations stressantes.

4. Méthode et prise en charge

4.1 Organisation de l'accompagnement

La prise en charge comprend cinq séances de relaxation réflexe plantaire selon la méthode d'Élisabeth Breton.

Les séances ont été réalisées entre le 25/04/2026 et le 16/06/2026. Une évaluation finale a été réalisée le 26/06/2026, soit dix jours après la dernière séance.

Les séances ont eu lieu au domicile de Mme X ou à mon domicile, dans un environnement adapté à la pratique.

La durée totale d'un accompagnement (temps d'échange avant et après la pratique compris) était d'environ 1h15. Le temps de pratique de relaxation réflexe plantaire a été adapté au cours des séances, au confort de Mme X et réalisé sur une durée d'environ 35 minutes (au lieu de 45 minutes).

Les séances se sont déroulées aux dates suivantes :

1. 25/04/2026
2. 19/05/2026
3. 04/06/2026
4. 06/06/2026
5. 16/06/2026

Mme X ne présente pas de contre-indication identifiée à la pratique de la relaxation réflexe plantaire. Elle s'inscrit volontairement dans cette démarche et souhaite observer son évolution au cours des séances.

4.2 Le protocole de relaxation réflexe plantaire

Selon la méthode d'Élisabeth Breton, la relaxation réflexe plantaire consiste en une série de mouvements lents, enveloppants et répétitifs réalisés sur les pieds et les membres inférieurs jusqu'au genou. Ces mouvements visent à installer progressivement la personne dans une zone de confort, à diminuer son état de vigilance et à stimuler les récepteurs sensoriels cutanés.

La répétition des manœuvres agit sur le système nerveux périphérique et favorise progressivement une induction vers un état de détente. Elle participe également au drainage tissulaire, à l'activation de la microcirculation, à l'étirement des fibres musculaires, à la libération des tensions myofasciales ainsi qu'au relâchement des tensions ligamentaires et articulaires.

4.3 Outils d'évaluation utilisés

Les outils utilisés permettent d'observer l'évolution du ressenti de Mme X au cours de l'accompagnement.

✓ Auto-évaluation du stress perçu

Avant et après chaque séance, Mme X évalue son niveau de stress sur une échelle de 1 à 10 :

- 1 correspond à un niveau de stress très faible ;
- 10 correspond à un niveau de stress très élevé.

Cette évaluation permet d'observer l'évolution immédiate du ressenti au cours de chaque séance.

✓ Questionnaires complémentaires

Les questionnaires ont été proposés lors de la première séance puis lors de l'évaluation finale.

Les outils utilisés sont :

• **Le questionnaire STAI Forme Y-A (État)** : il évalue le niveau d'anxiété ressentie au moment de l'évaluation. Il comprend 20 items cotés de 1 à 4.

Interprétation des scores du questionnaire STAI :

- Inférieur ou égal à 35 : Degré très faible d'anxiété
- Entre 36 et 45 : Degré faible d'anxiété
- Entre 46 et 55 : Degré moyen d'anxiété
- Entre 56 et 65 : Degré élevé d'anxiété
- Supérieur à 65 : Degré très élevé d'anxiété

• **L'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale)** : elle évalue les manifestations anxieuses et dépressives ressenties au cours des sept derniers jours. Elle comprend deux sous-échelles : anxiété et dépression.

• **Le BMS-10 (Burnout Measure Short Version)** : il permet d'évaluer le niveau d'exposition au risque d'épuisement professionnel selon le ressenti de la personne.

Interprétation des scores de l'échelle BMS10I :

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

• **Le MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey)** : il explore trois dimensions liées à l'épuisement professionnel : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et l'accomplissement personnel.

Interprétation des scores de l'échelle MBI-HSS :

Dimension	Risque Burnout Faible	Risque Burnout Modéré	Risque Burnout Élevé
Épuisement professionnel et émotionnel	≤ 17	18 — 29	≥ 30
Dépersonnalisation	≤ 6	7 — 12	≥ 13
Accomplissement personnel	≥ 40	34 — 39	≤ 33

Les résultats obtenus à ces différents outils seront comparés entre le début et la fin de l'accompagnement afin d'observer l'évolution de Mme X.

5. Suivi des séances

5.1 Séance 1 – 25/04/2026

Lors de la première séance, Mme X décrit un état de stress important. Elle rapporte une sensation d'oppression, une respiration courte ainsi qu'une irritabilité plus importante, notamment dans ses interactions avec ses enfants.

Elle évoque également une fatigue physique et mentale importante et indique avoir le sentiment d'avoir les traits du visage marqués par la fatigue.

Les questionnaires d'évaluation sont réalisés avant la séance.

Au cours de la séance, Mme X s'endort pendant la première partie du protocole. Elle se réveille lors du changement de membre inférieur, s'étire puis demande une pause avant de reprendre la séance.

En fin de séance, elle indique avoir ressenti un apaisement important. Elle décrit cependant la seconde partie de la séance comme plus difficile en raison du caractère répétitif des mouvements.

Je lui explique que cette sensation peut être observée lors des premières séances et que la répétition des gestes participe à l'installation progressive de la détente.

Le niveau de stress perçu est évalué à 7/10 avant la séance et à 1/10 après la séance.

Résultats des échelles :

- **STAI (État)** : 32 → faible intensité anxieuse ;
- **HAD : anxiété** = 7 ; **dépression** = 1 → absence de symptomatologie ;
- **BMS-10** : 3,8 → présence d'un risque d'exposition au burn-out ;
- **MBI-HSS** :
 - o Épuisement émotionnel : 18 → niveau modéré ;
 - o Dépersonnalisation : 8 → niveau modéré ;
 - o Accomplissement personnel : 41 → niveau élevé.

5.2 Séance 2 – 19/05/2026

Mme X rapporte une période professionnelle particulièrement intense, associée à une forte sollicitation familiale. Elle décrit une fatigue mentale importante.

Elle indique toutefois avoir bénéficié d'un week-end en famille qui lui a permis de récupérer. Elle arrive en séance dans un état plus détendu.

Au cours de la séance, Mme X s'endort pendant la réalisation du protocole.

En fin de séance, elle décrit une sensation de relaxation importante, qualifiée d'« hyper relaxante ».

Elle estime que cette séance lui a apporté davantage de bénéfices que la première et se dit satisfaite.

Le niveau de stress perçu est évalué à 3/10 avant la séance et à 1/10 après la séance.

5.3 Séance 3 – 04/06/2026

Mme X indique avoir consulté un ostéopathe six jours auparavant pour des douleurs de type sciatique. Elle rapporte une amélioration de la douleur, avec toutefois une gêne persistante lors de certains mouvements.

Elle décrit une fatigue physique et mentale. Elle précise que des couchers tardifs ainsi que sa période menstruelle peuvent également contribuer à cette fatigue.

Malgré une charge de travail importante, Mme X exprime une satisfaction dans son activité professionnelle. Elle indique également s'être accordé un week-end prolongé qui lui a permis de récupérer.

Au cours de la séance, Mme X présente une réaction similaire à celle observée lors de la première séance. Elle s'endort pendant la première partie du protocole puis se réveille lors du changement de jambe avec une sensation de regain d'énergie.

Le rythme du protocole est adapté afin de respecter son confort.

En fin de séance, Mme X indique ne plus ressentir de tension. Elle se sent détendue, avec toutefois une légère gêne persistante au niveau de la fesse au lever.

Le niveau de stress perçu est évalué à 2/10 avant la séance et à 1/10 après la séance.

5.4 Séance 4 – 06/06/2026

Mme X rapporte une période globalement stable depuis la séance précédente.

Elle décrit une bonne récupération, un sommeil satisfaisant ainsi qu'une diminution de la fatigue. Elle indique également se sentir efficace dans son activité professionnelle.

La gêne au niveau de la fesse a nettement diminué.

Elle mentionne cependant une sensation ponctuelle de tension avant la séance, sans élément déclencheur identifié.

Le niveau de stress perçu est évalué à 5/10 avant la séance et à 1/10 après la séance.

Au cours de la séance, Mme X présente des signes de détente avec un léger assoupissement, des bâillements et des étirements en fin de séance.

5.5 Séance 5 – 16/06/2026

Mme X rapporte une amélioration de son organisation et de son efficacité professionnelle. Elle indique également se sentir plus détendue dans ses relations avec ses enfants. Elle explique prendre davantage de recul face aux situations stressantes et se sentir moins préoccupée.

Elle mentionne s'être accordé un week-end prolongé de trois jours ayant favorisé sa récupération.

Au cours de la séance, Mme X s'endort pendant la réalisation du protocole.

Le niveau de stress perçu est évalué à 2/10 avant la séance et à 1/10 après la séance.

5.6 Évaluation finale – 26/06/2026

L'évaluation finale est réalisée dix jours après la dernière séance.

Elle comprend une auto-évaluation du stress perçu ainsi que les questionnaires utilisés lors de la première séance.

Résultats :

- **Auto-évaluation du stress perçu** : 1/10 ;
- **STAI (État)** : 27 → faible intensité anxieuse ;
- **HAD** : **anxiété** = 4 ; **dépression** = 3 → absence de symptomatologie ;
- **BMS-10** : 2,1 → risque très faible d'exposition au burn-out ;
- **MBI-HSS** :
 - o Épuisement émotionnel : 6 → niveau faible ;
 - o Dépersonnalisation : 6 → niveau faible ;
 - o Accomplissement personnel : 40 → niveau élevé.

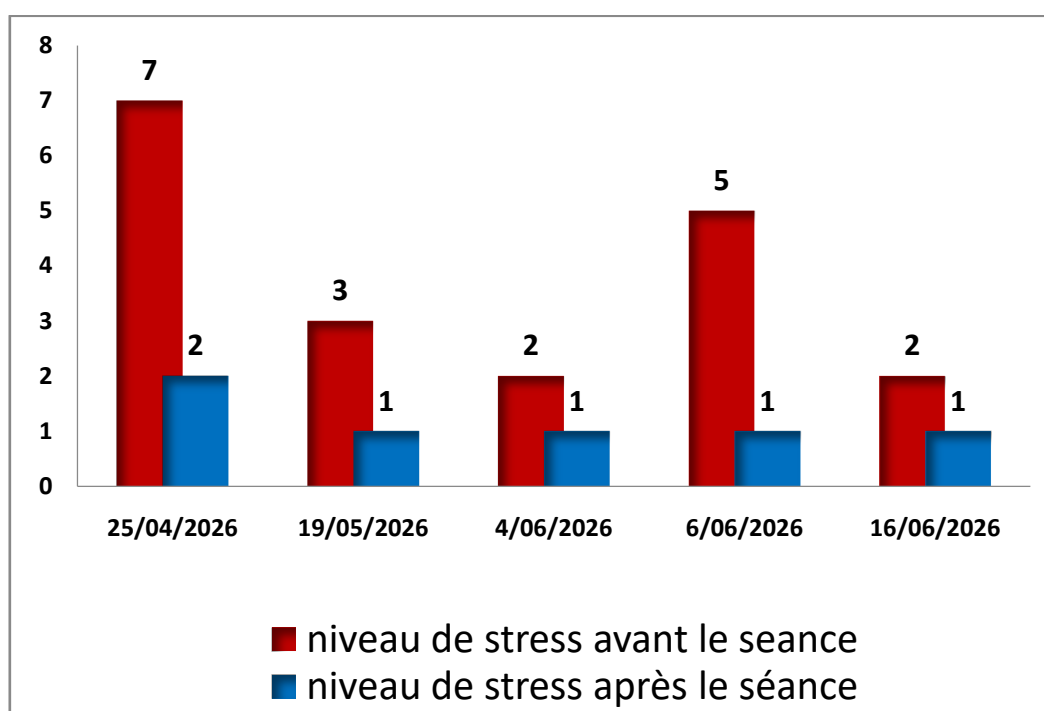
6. Analyse des résultats

6.1 Évolution du stress perçu

Le niveau de stress perçu a été évalué avant et après chaque séance à l'aide d'une échelle d'auto-évaluation de 1 à 10.

Les résultats montrent une diminution du stress après chacune des cinq séances de relaxation réflexe plantaire

Date	Niveau de stress avant la séance	Niveau de stress après la séance
25/04/2026	7	2
19/05/2026	3	1
4/06/2026	2	1
6/06/2026	5	1
16/06/2026	2	1



Le niveau de stress avant les séances diminue progressivement au cours de l'accompagnement, passant de 7/10 lors de la première séance à 2/10 lors de la cinquième séance. Une augmentation ponctuelle est observée avant la quatrième séance (5/10), sans événement particulier identifié par Mme X. Il est probable qu'il s'agit d'un palier d'adaptation suite aux séances précédentes (phase temporaire d'ajustement induite par les massages réflexes).

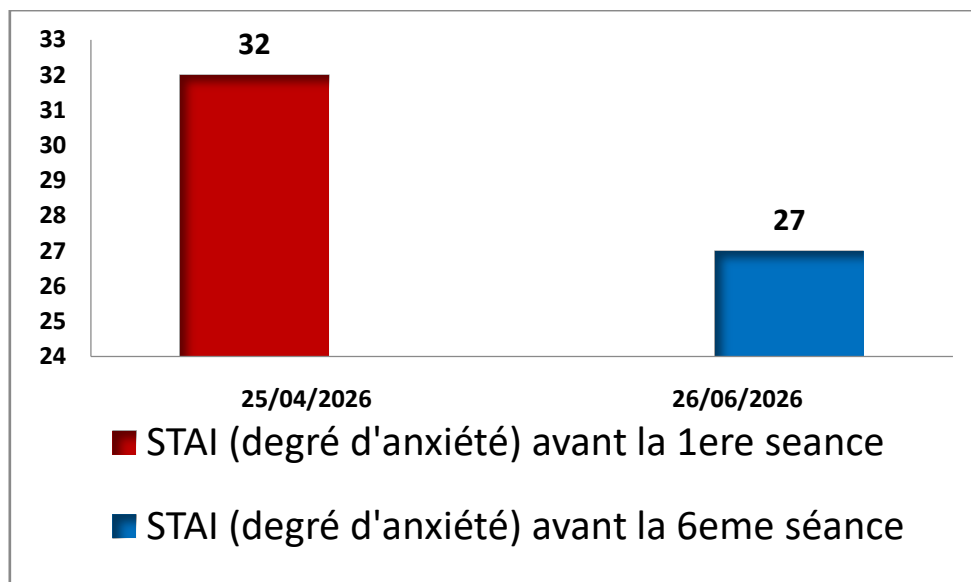
Malgré cette variation, le niveau de stress redescend à 1/10 après la séance.

Ces résultats suggèrent que la relaxation réflexe plantaire a favorisé une diminution immédiate du stress perçu après chaque séance. Ils montrent également une évolution progressive du niveau de stress au cours de l'accompagnement.

Selon Élisabeth Breton, la répétition des manœuvres permet d'induire, de tracer, de renforcer puis de consolider une information de détente (circuit de récompense cérébral). Cette répétition favoriserait une meilleure capacité de récupération de l'organisme face aux situations de stress.

6.2 Évolution des manifestations anxieuses

Le questionnaire STAI Forme Y-A (État) met en évidence une diminution du score d'anxiété, qui passe de 32 à 27 entre le début et la fin de l'accompagnement.



Interprétation des scores du questionnaire STAI :

- Inférieur ou égal à 35 : Degré très faible d'anxiété
- Entre 36 et 45 : Degré faible d'anxiété
- Entre 46 et 55 : Degré moyen d'anxiété
- Entre 56 et 65 : Degré élevé d'anxiété
- Supérieur à 65 : Degré très élevé d'anxiété

L'échelle HAD

	Première évaluation 25/04/2026	Évaluation finale 26/06/2026
HAD – Anxiété	7	4
HAD – Dépression	1	3

Les scores restent inférieurs aux seuils mettant en évidence une symptomatologie anxieuse ou dépressive.

Le score d'anxiété diminue entre les deux évaluations. Le score de dépression augmente légèrement, mais demeure dans une zone ne traduisant pas de symptomatologie dépressive.

Dans l'ensemble, ces résultats mettent en évidence une diminution du ressenti anxieux au cours de l'accompagnement.

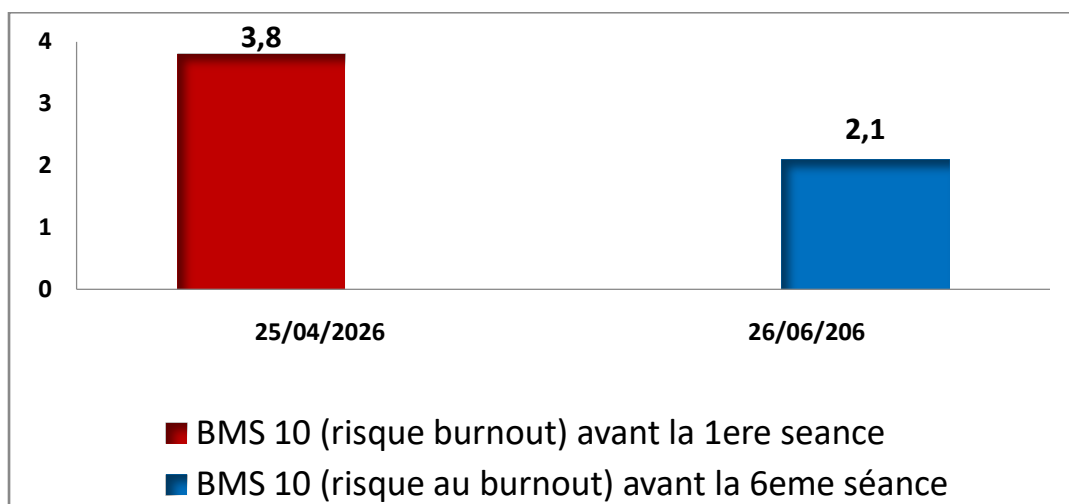
6.3 Évolution des indicateurs liés à l'épuisement professionnel

Deux questionnaires ont été utilisés afin d'évaluer les indicateurs associés à un épuisement professionnel : le BMS-10 et le MBI-HSS.

Échelle BMS-10

Le score passe de 3,8 lors de la première évaluation à 2,1 lors de l'évaluation finale.

- Avant la 1^{ère} séance 3,8 : Risque de présence d'exposition au Burnout
- Avant la 6^{ème} séance 2,1 : Risque très faible degré d'exposition au Burnout



Interprétation des scores de l'échelle BMS10I :

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

Échelle MBI-HSS

Dimension	Première évaluation 25/04/2026	Évaluation finale 26/06/2026
Épuisement émotionnel	18	6
Dépersonnalisation	8	6
Accomplissement personnel	41	40

Les résultats montrent une diminution importante de l'épuisement émotionnel, qui passe d'un niveau modéré à un niveau faible.

Le score de dépersonnalisation diminue également au cours de l'accompagnement et évolue vers un niveau faible.

Le score d'accomplissement personnel reste élevé lors des deux évaluations, traduisant le maintien d'un sentiment d'efficacité et de satisfaction dans son activité professionnelle.

Dans l'ensemble, ces résultats montrent une évolution favorable des indicateurs associés à l'épuisement professionnel.

6.4 Synthèse des observations recueillies

Au début de l'accompagnement, Mme X décrit un stress important lié à son activité professionnelle. Elle rapporte une fatigue physique et mentale, de la nervosité, de l'irritabilité, des difficultés de concentration ainsi qu'un sentiment d'oppression.

Au fil des séances, elle indique ressentir une détente plus rapidement, être moins irritable et moins nerveuse. Elle explique prendre davantage de recul face aux situations stressantes et se sentir moins préoccupée au quotidien. Elle rapporte également une diminution de la fatigue physique et mentale, une meilleure récupération ainsi que des pensées plus positives.

Mme X décrit également une amélioration de son organisation et de son efficacité au travail. Elle se sent plus détendue dans ses relations avec ses enfants et s'accorde davantage de périodes de repos, notamment lors de week-ends prolongés, qu'elle identifie comme bénéfiques.

L'ensemble de ces observations est cohérent avec l'évolution des différents questionnaires et des auto-évaluations réalisées au cours du suivi.

6.5 Limites de l'étude

Cette étude présente plusieurs limites.

Le nombre limité de séances et leur fréquence irrégulière ne permettent pas de tirer des conclusions générales.

Par ailleurs, d'autres facteurs ont pu influencer les résultats observés, notamment les périodes de repos, les week-ends prolongés, les variations de la charge de travail ou encore les ressources personnelles de Mme X.

Ces résultats doivent toutefois être interprétés en tenant compte des limites de cette étude, notamment le nombre limité de séances et l'accompagnement d'une seule personne.

Conclusion

Cette étude avait pour objectif d'observer l'évolution du stress chez une personne présentant un stress professionnel au cours d'un accompagnement en relaxation réflexe plantaire selon la méthode d'Élisabeth Breton.

Les observations réalisées ainsi que les différents outils d'évaluation mettent en évidence une évolution globalement favorable au cours des cinq séances. Une diminution du stress perçu est observée, accompagnée d'une amélioration du ressenti anxieux et des indicateurs associés à l'épuisement professionnel.

Bien que cette étude porte sur une seule personne, les résultats observés sont cohérents avec ceux décrits dans d'autres études observationnelles réalisées selon la méthode d'Élisabeth Breton. Ils contribuent à mettre en évidence l'intérêt de la relaxation réflexe plantaire comme accompagnement dans la gestion du stress et le soutien des capacités naturelles de récupération de l'organisme.

Je tiens à remercier chaleureusement Mme X pour son consentement éclairé, son engagement et pour sa participation à la publication de cette étude observationnelle

Bibliographie

Breton, E., & Valéro, J. » *Réflexologie et troubles fonctionnels* ». DUNOD. Les Nouveaux Chemins de la Santé (2022).

Breton, E., & Valéro, J. » *Le stress, ça vous parle ?* » Éditions Vie (2021).

Buckenmeier, H. (juin 2026). Etude observationnelle « *L'apport des techniques réflexes de relaxation plantaire dans la gestion du stress au travail, du sommeil et dans l'exposition au burn-out* » ; Comité de recherche du Centre Élisabeth Breton. Disponible sur le site du Centre Élisabeth Breton.

Estrangin, S. (avril 2026). Etude observationnelle « *L'apport des techniques réflexes de relaxation plantaire dans la gestion du stress et de l'anxiété* » ; Comité de recherche du Centre Élisabeth Breton. Disponible sur le site du Centre Élisabeth Breton.

ANNEXE : TABLEAUX

TABLEAU de SATISFACTION

Nom / Prénom : Youssef X

Age : 30

Date : 25.04.26.

Sexe : F / M

L'efficacité des séances de RELAXATION réflexe	Niveau du stress/ tension <u>AVANT</u> séance De 1 à 10	Niveau du stress/ tension <u>APRES</u> séance De 1 à 10	OBSERVATION
1 ^{ère} séance Date : 25.04.26 Protocole effectué :	7	1	S'endormie la 1 ^{ère} partie du protocole puis réveil, pause, puis reprise. M'attendait à des parts d'opérotifs
2 ^{ème} séance Date : 19.05.26 Protocole effectué :	3	1	Bes niveaux que la 1 ^{ère} hyperrelaxante s'et endormie
3 ^{ème} séance Date : 4.06.26 Protocole effectué :	2	1	ne s'est pas pour plus de 10 min, l'après midi. S'est endormie puis réveil lors de la deuxième partie. Regain d'énergie
4 ^{ème} séance Date : 6.06.26 Protocole effectué :	5	1	S'est endormie complètement épuisée
5 ^{ème} séance Date : 16.06.26. Protocole effectué :	2	1	ne s'est pas... a dormi petit tout le protocole. a passé.

FAIRE LE GRAPHIQUE

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

le 26.06.26.

Entourez la réponse

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

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

AVANT (l'état au début d'accompagnement) : 7

APRES (l'état actuel, maintenant) : 2/1

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

☒ OUI

NON

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom / Prénom X

Sexe (F) / M

Age 30 ans.

de 25104126.

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	(1)	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	(1)	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	(1)	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	(4)	4
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	(1)	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	(1)	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	(1)	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	(1)	1
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)	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	(1)	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	(3)	4	3
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	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(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)	1
TOTAL SCORE					32

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom / Prénom X

Sexe : (F) / M

Age 30 ans

Je 26106126

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	(1)	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	(1)	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	(1)	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	(2)	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	(1)	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	(1)	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	(1)	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	(1)	1
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	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	(1)	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	(1)	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	(1)	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(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)	1
TOTAL SCORE					27

Échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

- | | |
|---|---|
| <p>A 1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plupart du temps 3 - Souvent 2 X - De temps en temps 1 - Jamais 0 | <ul style="list-style-type: none"> - Très souvent 2 - Parfois 1 X - Jamais 0 |
| <p>D 2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, tout autant 0 X - Pas autant 1 - Un peu seulement 2 - Presque plus 3 | <p>A 9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamais 0 X - Parfois 1 - Assez souvent 2 - Très souvent 3 |
| <p>A 3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, très nettement 3 - Oui, mais ce n'est pas trop grave 2 - Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 1 - Pas du tout 0 X | <p>D 10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus du tout 3 - Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2 - Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1 - J'y prête autant d'attention que par le passé 0 X |
| <p>D 4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autant que par le passé 0 X - Plus autant qu'avant 1 - Vraiment moins qu'avant 2 - Plus du tout 3 | <p>A 11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, c'est tout à fait le cas 3 - Un peu 2 X - Pas tellement 1 - Pas du tout 0 |
| <p>A 5. Je me fais du souci</p> <ul style="list-style-type: none"> - Très souvent 3 - Assez souvent 2 - Occasionnellement 1 - Très occasionnellement 0 X | <p>D 12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autant qu'avant 0 X - Un peu moins qu'avant 1 - Bien moins qu'avant 2 - Presque jamais 3 |
| <p>D 6. Je suis de bonne humeur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamais 3 - Rarement 2 - Assez souvent 1 - La plupart du temps 0 X | <p>A 13. J'éprouve des sensations soudaines de panique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vraiment très souvent 3 - Assez souvent 2 X - Pas très souvent 1 - Jamais 0 |
| <p>A 7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, quoi qu'il arrive 0 - Oui, en général 1 X - Rarement 2 - Jamais 3 | <p>D 14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Souvent 0 X - Parfois 1 - Rarement 2 - Très rarement 3 |
| <p>D 8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presque toujours 3 | |

Résultats A : 7
D : 1

flux, 30 ans, F.

le 26.06.20

Échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

- | | |
|---|---|
| <p>A 1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)
- La plupart du temps 3
- Souvent 2
- De temps en temps 1
- Jamais 0</p> <p>D 2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois
- Oui, tout autant 0
- Pas autant 1
- Un peu seulement 2
- Presque plus 3</p> <p>A 3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver
- Oui, très nettement 3
- Oui, mais ce n'est pas trop grave 2
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 1
- Pas du tout 0</p> <p>D 4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses
- Autant que par le passé 0
- Plus autant qu'avant 1
- Vraiment moins qu'avant 2
- Plus du tout 3</p> <p>A 5. Je me fais du souci
- Très souvent 3
- Assez souvent 2
- Occasionnellement 1
- Très occasionnellement 0</p> <p>D 6. Je suis de bonne humeur
- Jamais 3
- Rarement 2
- Assez souvent 1
- La plupart du temps 0</p> <p>A 7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)
- Oui, quoi qu'il arrive 0
- Oui, en général 1
- Rarement 2
- Jamais 3</p> <p>D 8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti
- Presque toujours 3</p> | <p>- Très souvent 2
- Parfois 1
- Jamais 0</p> <p>A 9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué
- Jamais 0
- Parfois 1
- Assez souvent 2
- Très souvent 3</p> <p>D 10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence
- Plus du tout 3
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1
- J'y prête autant d'attention que par le passé 0</p> <p>A 11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place
- Oui, c'est tout à fait le cas 3
- Un peu 2
- Pas tellement 1
- Pas du tout 0</p> <p>D 12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses
- Autant qu'avant 0
- Un peu moins qu'avant 1
- Bien moins qu'avant 2
- Presque jamais 3</p> <p>A 13. J'éprouve des sensations soudaines de panique
- Vraiment très souvent 3
- Assez souvent 2
- Pas très souvent 1
- Jamais 0</p> <p>D 14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision
- Souvent 0
- Parfois 1
- Rarement 2
- Très rarement 3</p> |
|---|---|

Résultats A : 4
D : 3.

25/04/26

07/04/26 F 32 ans

LE DEGRE DU RISQUE 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) ?	7
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	3
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	2
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	4
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	2
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	3
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	5
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	3
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	5
Total →		38
SCORE = total / 10 →		3,8

Interprétations des Scores

- | | |
|--------------------|--|
| • inférieur à 2,4 | : Risque très faible degré d'exposition au Burnout |
| • entre 2,5 et 3,4 | : Risque faible degré d'exposition au Burnout |
| • entre 3,5 et 4,4 | : Risque de présence d'exposition au Burnout |
| • entre 4,5 et 5,4 | : Risque degré élevé d'exposition au Burnout |
| • supérieur à 5,5 | : Risque degré très élevé d'exposition au Burnout |

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

Nom / Prénom : Ak

Age 30

Date: 26/06/26

Sexe (F / M)

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 ?	1
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	3
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	2
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	3
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" ?	5
Total □		21
SCORE = total / 10 □		2,1

7^{me} X,30
25/04/2024

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Echelle MBI Maslach Burnout Inventory's		Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante, remplir que les cases blanches		Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
		0 = jamais	4 = 1 fois/semaine			
	Epuisement professionnel	1 = qq fois/an	5 = qq fois/semaine			
	Dépersonnalisation	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour			
	Accomplissement personnel	3 = qq fois/mois				
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail			0		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail			5		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler			3		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent					6
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets				0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts			0		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/ clients/élèves					6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail			2		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens					4
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail				6	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement				5	
12	Je me sens plein(e) d'énergie					5
13	Je me sens frustré(e) par mon travail			0		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail			4		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves				0	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop			3		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves					6
18	Je me sens ragaillardi (e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves					3
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail					6
20	Je me sens au bout du rouleau			2		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement					5
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes				0	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				18		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22					8	
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21						42

Mr X, 30 ans.
26.06.26.

LA SYMPTOMATOLOGIE DU BURNOUT (échelle MBI-HSS)

Echelle MBI Maslach Burnout Inventory's		Pour chaque item ci-dessous, attribuez la cotation correspondante, remplir que les cases blanches		Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
		0 = jamais	4 = 1 fois/semaine			
	Epuisement professionnel	1 = qq fois/an	5 = qq fois/semaine			
	Dépersonnalisation	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour			
////	Accomplissement personnel	3 = qq fois/mois				
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail			1		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail			1		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler			3		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent					6
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets				0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts			0		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves					6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail			0		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens					4
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail				3	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement				3	
12	Je me sens plein(e) d'énergie					5
13	Je me sens frustré(e) par mon travail			0		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail			0		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves				0	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop			0		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves					6
18	Je me sens ragaillardi (e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves					6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail					4
20	Je me sens au bout du rouleau			1		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement					3
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes				0	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				6		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22					6	
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21						40