

01/07/2026

Etude observationnelle

Analyse de l'impact des
techniques reflexes de relaxation
plantaire sur le stress

**Promotion AVRIL – JUILLET 2026
Chez REF FORMATION**

Zakaria Mhammedi

Table des matières

I. INTRODUCTION	2
II. L'ETUDE.....	2
2.1 Objectif de l'étude	2
2.2 La relaxation réflexe plantaire	2
2.3 Définition du stress	3
2.4 Les troubles fonctionnels liés au stress.....	3
III. MÉTHODE	4
3.1 Type d'étude	4
3.2 Présentation de la participante.....	4
3.3 Protocole de relaxation réflexe plantaire	4
3.4 Outils d'évaluation.....	5
3.5 Analyse des données.....	7
IV. RÉSULTATS.....	7
4.1 Évolution du niveau de stress au cours des séances.....	7
4.2 Résultats du questionnaire STAI Y-A ETAT	8
4.3 Résultats du questionnaire BMS -10.....	10
4.4 Résultats du questionnaire BMI-HSS	11
4.5 Résultats du questionnaire d'estime de soi de Rosenberg.....	13
4.6 Résultats du questionnaire de fin	14
V. CONCLUSION	16

I. INTRODUCTION

Cette étude a été effectuée dans le but d'analyser les effets des techniques réflexes de relaxation plantaire chez une personne présentant des manifestations liées au stress.

Cette étude est observationnelle, elle consiste à effectuer des observations et à recueillir des informations sur une ou plusieurs personnes.

Elle n'est en aucun cas un acte médical ni ne remplace ou se substitue à un avis ou diagnostic médical.

II. L'ETUDE

2.1 Objectif de l'étude

L'objectif principal de cette étude est d'observer les effets d'un protocole de relaxation réflexe plantaire, selon la méthode Elisabeth Breton, sur la perception du stress chez une participante présentant un état de stress chronique.

Plus spécifiquement, cette étude vise à évaluer :

- L'évolution du niveau de stress perçu au cours de l'accompagnement
- L'évolution des scores obtenus aux différentes échelles d'évaluation utilisées
- Les ressentis exprimés par la participante avant et après chaque séance
- L'intérêt de la relaxation réflexe plantaire comme approche complémentaire dans la gestion du stress

Les résultats seront analysés à partir des auto-évaluations, des questionnaires standardisés et des observations recueillies tout au long des séances.

2.2 La relaxation réflexe plantaire

La relaxation réflexe plantaire, selon la méthode Elisabeth Breton, est une technique manuelle destinée à favoriser une détente profonde du système nerveux.

Les manœuvres lentes, enveloppantes et répétitives réalisées sur les pieds et les jambes stimulent les mécanorécepteurs cutanés, favorisent le relâchement neuro-musculaire et participent à la diminution de l'état de vigilance.

Cette technique agit principalement sur les composantes physiques et émotionnelles du stress en induisant une détente générale de l'organisme. Elle favorise également une meilleure perception corporelle, améliore la récupération et contribue au bien-être général.

Sans se substituer à une prise en charge médicale lorsque celle-ci est nécessaire, la relaxation réflexe plantaire constitue une approche complémentaire pouvant accompagner les personnes présentant un état de stress chronique ou des troubles fonctionnels associés.

2.3 Définition du stress

Le stress est un mécanisme physiologique normal d'adaptation qui permet à l'organisme de répondre à une situation perçue comme contraignante ou menaçante.

Décrit pour la première fois par Hans Selye, il correspond à l'ensemble des réactions biologiques, psychologiques et comportementales mobilisées afin de maintenir l'équilibre de l'organisme face à un agent stressant.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le stress apparaît lorsque les exigences auxquelles une personne est confrontée dépassent les ressources dont elle dispose pour y faire face.

À faible intensité, cette réponse est utile puisqu'elle améliore les capacités d'adaptation. En revanche, lorsque les situations stressantes deviennent répétitives ou prolongées, les mécanismes d'adaptation peuvent s'épuiser et entraîner des répercussions sur la santé physique, psychique et émotionnelle.

On distingue généralement deux formes de stress :

- **Le stress aigu**, qui correspond à une réaction immédiate et ponctuelle face à un événement identifié. Cette réponse mobilise rapidement le système nerveux sympathique et entraîne notamment une augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle et de la sécrétion d'adrénaline.
- **Le stress chronique**, qui résulte d'une exposition prolongée ou répétée aux facteurs de stress. Le maintien durable d'un niveau élevé de cortisol peut progressivement conduire à un épuisement des capacités d'adaptation de l'organisme. Cette situation favorise l'apparition de troubles fonctionnels tels que les troubles du sommeil, la fatigue chronique, les douleurs musculaires, les troubles digestifs ou encore les difficultés de concentration.

Le stress chronique constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique en raison de son impact sur la qualité de vie et sur le développement de nombreuses pathologies.

2.4 Les troubles fonctionnels liés au stress

Les troubles fonctionnels regroupent l'ensemble de manifestations qui n'ont pas de cause médicale clairement identifiée (par opposition aux « troubles lésionnels » qui eux, traduisent une maladie organique).

Les troubles fonctionnels correspondent à des manifestations physiques ou psychologiques qui ne sont pas expliquées par une lésion organique ou structurelle. Ils traduisent un dysfonctionnement des mécanismes de régulation de l'organisme et sont fréquemment associés à un état de stress chronique.

Parmi les manifestations les plus courantes figurent :

- Les tensions musculaires
- Les douleurs diffuses
- Les troubles digestifs
- La fatigue persistante

- L'irritabilité et les troubles émotionnels

Ces manifestations peuvent altérer significativement la qualité de vie, les relations sociales ainsi que les performances professionnelles.

III. MÉTHODE

3.1 Type d'étude

La présente étude est une étude observationnelle prospective portant sur l'évaluation des effets d'un protocole de relaxation réflexe plantaire sur le niveau de stress d'une participante présentant un stress chronique associé à des douleurs musculaires.

L'objectif n'est pas de démontrer une relation de cause à effet, mais d'observer l'évolution de différents indicateurs subjectifs au cours de l'accompagnement. Les observations reposent sur les ressentis de la participante, les entretiens réalisés avant et après chaque séance ainsi que sur plusieurs échelles d'évaluation reconnues.

Cette étude a été réalisée dans le respect du consentement libre et éclairé de la participante, qui a accepté que ses données soient recueillies de manière anonyme dans le cadre de cette observation.

3.2 Présentation de la participante

L'étude concerne une femme âgée de 46 ans exerçant la profession d'assistante sociale.

Son activité professionnelle l'expose quotidiennement à une charge émotionnelle importante, à des responsabilités multiples ainsi qu'à des situations humaines parfois complexes. Cette sollicitation permanente est à l'origine d'un état de stress ressenti comme chronique.

Lors de l'entretien initial, la participante décrit principalement :

- Un niveau de stress élevé
- Une sensation de fatigue persistante
- Des difficultés à récupérer malgré les périodes de repos
- Des douleurs musculaires au niveau de la nuque

Elle ne présente aucune contre-indication connue à la pratique de la relaxation réflexe plantaire et accepte de suivre le protocole proposé.

3.3 Protocole de relaxation réflexe plantaire

L'accompagnement repose sur la méthode de relaxation réflexe plantaire développée par Elisabeth Breton.

Chaque séance est réalisée dans un environnement calme, propice à la détente, afin de limiter les stimulations extérieures susceptibles d'interférer avec la relaxation.

Le protocole est identique pour l'ensemble des séances afin de garantir une homogénéité des observations.

Chaque séance comprend :

- Un entretien préalable permettant d'évaluer l'état général de la participante
- Le renseignement des questionnaires prévus selon le calendrier de l'étude
- Une séance de relaxation réflexe plantaire réalisée avec les mains et une huile de massage adaptée
- Un entretien de fin de séance destiné à recueillir les ressentis immédiats

La durée moyenne d'une séance est comprise entre 60 et 75 minutes, incluant les temps d'échange et les évaluations.

3.4 Outils d'évaluation

Afin d'apprécier l'évolution de la participante au cours de l'étude, plusieurs outils d'évaluation standardisés ont été utilisés.

Échelle d'auto-évaluation du stress

Avant et après chaque séance, la participante évalue son niveau de stress sur une échelle numérique allant de 1 à 10.

Cette mesure simple permet d'apprécier l'effet immédiat de chaque séance sur la perception du stress.

Échelle STAI -Y

Le questionnaire STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory) évalue le niveau d'anxiété dans des situations stressantes. Cette anxiété est temporaire et variable en fonction d'événements ponctuels. Il convient de se référer à l'instant présent ou à la situation stressante visée.

Il constitue un indicateur reconnu de l'état émotionnel transitoire et permet de suivre son évolution au fil des séances.

Echelle BMS-10 (Risque de Burnout)

Le BMS-10 (Burnout Measure Short Version) est une échelle d'évaluation de l'épuisement professionnel, reconnue pour sa simplicité d'utilisation et sa facilité d'interprétation, elle constitue un outil fiable pour évaluer le risque d'épuisement.

Son utilisation est particulièrement adaptée au suivi de l'évolution d'une personne au fil du temps, en permettant de comparer les niveaux d'épuisement entre différentes évaluations. Cette approche est pertinente dans le cadre d'une étude observationnelle, où l'objectif est d'observer les variations de l'état de la participante au cours de l'accompagnement.

Enfin, le BMS-10 constitue un outil intéressant dans une démarche de prévention, puisqu'il permet d'identifier précocement un risque d'épuisement et d'envisager, si nécessaire, une prise en charge adaptée.

Echelle MBI-HSS (La symptomatologie du burnout)

Le MBI (Maslach Burnout Inventory) est un questionnaire psychométrique standardisé permettant d'évaluer les symptômes de l'épuisement professionnel (burn-out).

Le MBI repose sur une définition tridimensionnelle, combinant entre l'épuisement émotionnel profond, la dépersonnalisation (détachement cynique vis-à-vis des autres) et le sentiment réduit d'accomplissement personnel

✓ *L'épuisement émotionnel (9 items)*

L'épuisement émotionnel est la dimension centrale du burn-out selon Maslach. Il désigne un sentiment de vide intérieur, de ressources émotionnelles taries, d'incapacité à faire face aux exigences relationnelles du travail.

L'épuisement émotionnel est le premier signal d'alarme du burn-out. Sans intervention, il peut évoluer vers les deux autres dimensions.

✓ *La dépersonnalisation (5 items)*

La dépersonnalisation, parfois appelée cynisme dans les versions récentes du MBI, désigne une réaction de distanciation émotionnelle que le salarié développe pour se protéger de l'épuisement.

Elle est particulièrement marquée dans les métiers du soin, de l'éducation, du social et de la relation client. C'est toutefois l'un des premiers indices de burn-out avancé dans n'importe quel secteur.

✓ *Le sentiment réduit d'accomplissement personnel (8 items)*

Cette troisième dimension mesure la perte de confiance du salarié dans sa propre efficacité professionnelle. Elle peut être difficile à détecter car elle ressemble à une baisse de performance classique. Elle est cependant révélatrice d'un burn-out profond qui nécessite une prise en charge rapide.

Echelle d'estime de soi de Morris Rosenberg

L'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSES) est une des plus connues et des plus utilisées dans le domaine de l'évaluation de l'estime de soi. Elle représente une évaluation de l'estime de soi globale que la personne peut avoir d'elle-même. L'échelle comprend 10 énoncés mesurés sur une échelle de 1 à 4.

Questionnaire de fin

Ce questionnaire permet d'apprécier l'impact global de l'accompagnement sur le bien-être de la participante. En se basant sur son propre ressenti la participante remonte les changements voire les améliorations constatées dans son quotidien.

3.5 Analyse des données

Les données recueillies sont présentées sous forme de tableaux et de graphiques afin de faciliter leur interprétation.

Pour chaque échelle, les scores obtenus sont comparés entre le début et la fin du protocole, ainsi que d'une séance à l'autre lorsque cela est pertinent.

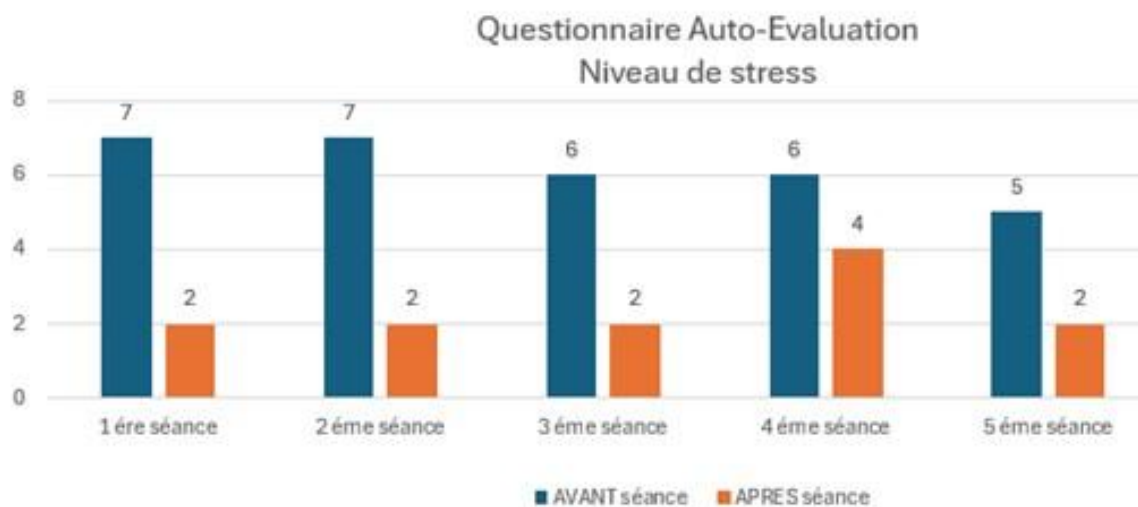
Les observations qualitatives recueillies lors des entretiens complètent cette analyse quantitative en apportant des informations sur le vécu et les ressentis de la participante.

L'interprétation des résultats repose sur une approche descriptive, conformément au caractère observationnel de cette étude.

IV. RÉSULTATS

4.1 Évolution du niveau de stress au cours des séances

Afin d'évaluer l'effet immédiat de chaque séance de relaxation réflexe plantaire, la participante a été invitée à autoévaluer son niveau de stress sur une échelle numérique allant de **1 (stress le plus faible)** à **10 (stress maximal)** avant et après chaque séance.



Les résultats montrent une diminution du niveau de stress après chacune des cinq premières séances.

Lors de la première séance, le score passe de **7 avant la séance à 2 après la séance**, traduisant une réduction importante de la tension ressentie immédiatement après le protocole.

Une évolution comparable est observée lors des deuxième et troisième séances, avec un passage respectif de **7 à 2** puis de **6 à 2**.

La quatrième séance met en évidence une diminution plus modérée (**6 à 4**), pouvant refléter l'influence de nouveaux facteurs extérieurs stressant au moment de la prise en charge.

Nous verrons par la suite que les résultats des autres questionnaires lors de cette 4^{ème} séance ont tous (ou presque) une tendance différente des autres séances.

Lors de la cinquième séance, le niveau de stress diminue de **5 à 2**, confirmant à nouveau l'effet relaxant ressenti par la participante.

Dans l'ensemble, ces résultats suggèrent que chaque séance est associée à une évolution favorable immédiate de la perception du stress. Ils ne permettent toutefois pas d'affirmer un effet durable entre les séances, ce qui relève des limites inhérentes à une étude observationnelle menée auprès d'une seule participante.

Afin de pouvoir tirer des conclusions des effets sur le long terme, il serait nécessaire d'effectuer cette étude sur une population plus importante.

4.2 Résultats du questionnaire STAI Y-A ETAT

Comme décrit précédemment ce questionnaire nous permet de mesurer le degré d'anxiété d'une personne à un instant T.

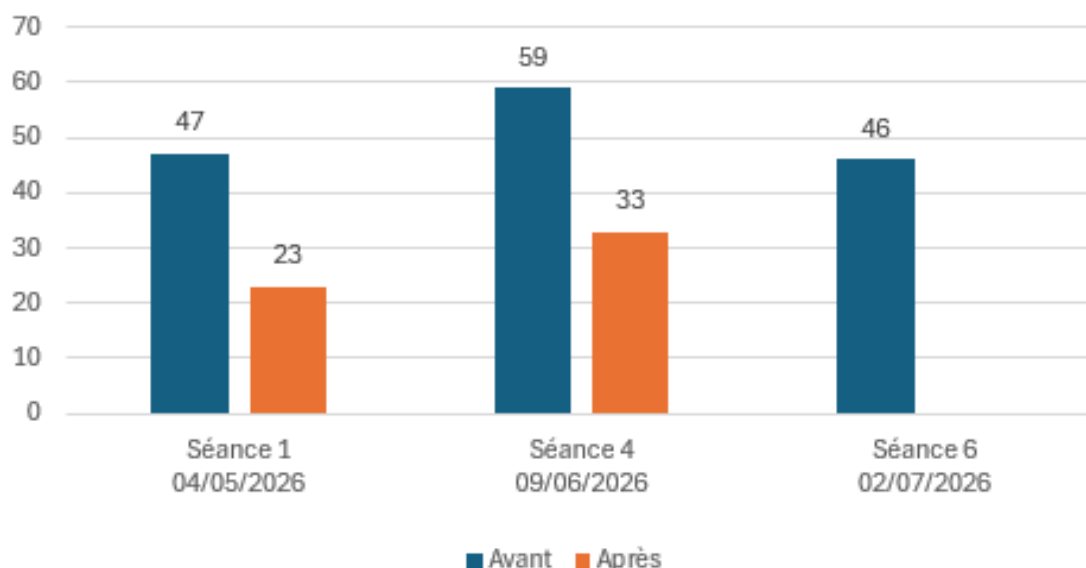
Lors de cette étude il a été utilisé uniquement 3 fois :

- A la première séance avant et après (05/05/2026) : **47 degré moyen d'anxiété**
- A la quatrième séance avant et après (19/06/2026) : **59 degré élevé d'anxiété**
- Avant la 6^{ème} séance (02/07/2026) : **46 degré moyen d'anxiété**

Ci-dessous les échelles d'interprétation des résultats :

- 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

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT



ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT										
Nom/prénom (initiales)			Sexe		Age					
SS			F		46					
	Date : 04 Mai 2026 AVANT					Date : 04 Mai 2026 APRES				
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme			x		2				x	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		x			3				x	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)			x		3	x				1
Je me sens surmené(e)	x				1	x				1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau			x		2				x	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			x		3	x				1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	x				1	x				1
Je me sens content(e)				x	1				x	1
Je me sens effrayé(e)	x				1	x				1
Je me sens à mon aise		x			3				x	1
Je sens que j'ai confiance en moi		x			3			x		2
Je me sens nerveux(se), irritable			x		3	x				1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	x				1	x				1
Je me sens indécis(e)				x	4		x			2
Je suis décontracté(e), détendu(e)		x			3				x	1
Je suis satisfait(e)				x	1				x	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)			x		3	x				1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e),dérouté(e)				x	4	x				1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)		x			3			x		2
Je me sens de bonne humeur, aimable			x		2				x	1
TOTAL SCORE					47					23
	Date : 09/06/2026 AVANT					Date : 09/06/2026 APRES				
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme			x		2				x	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté		x			3				x	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)		x			2	x				1
Je me sens surmené(e)			x		3	x				1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau		x			3				x	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			x		3	x				1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			x		3		x			2
Je me sens content(e)			x		2				x	1
Je me sens effrayé(e)			x		3	x				1
Je me sens à mon aise		x			3			x		2
Je sens que j'ai confiance en moi		x			3			x		2
Je me sens nerveux(se), irritable			x		3		x			2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)			x		3			x		3
Je me sens indécis(e)				x	4			x		3
Je suis décontracté(e), détendu(e)		x			3				x	1
Je suis satisfait(e)		x			3				x	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)			x		3			x		3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e),dérouté(e)				x	4			x		3
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)		x			3			x		2
Je me sens de bonne humeur, aimable		x			3				x	1
TOTAL SCORE					59					33

En premier lieu, en comparant l'avant-après, nous pouvons constater une diminution immédiate de l'anxiété perçue après chaque séance.

Concernant l'effet sur la durée, nous pouvons constater un pic élevé à la 4-ème séance. Un effet similaire à celui du questionnaire d'auto-évaluation du stress.

Avant la dernière séance, le degré d'anxiété est revenu au même niveau (voire un peu moins) de celui constaté au début de l'étude.

4.3 Résultats du questionnaire BMS -10

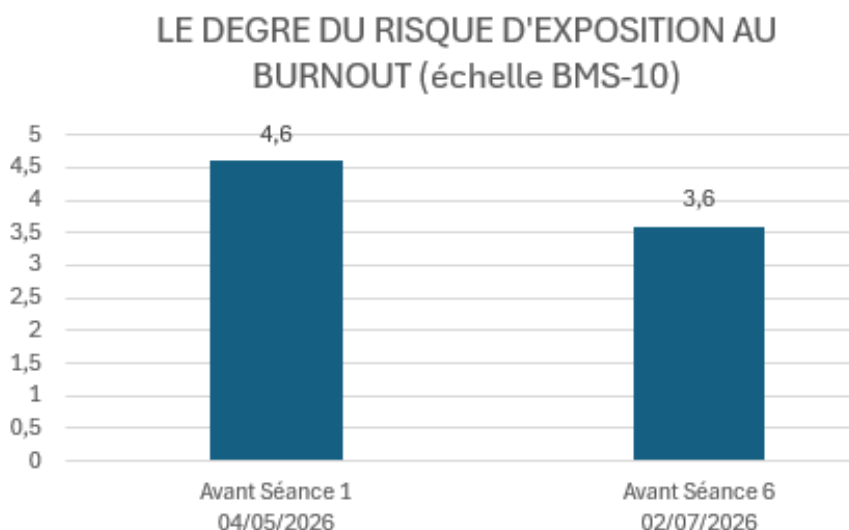
Comme décrit précédemment ce questionnaire permet de mesurer le degré d'épuisement (Burnout) ressenti par l'individu à l'aide d'un score unique.

Ci-dessous les échelles d'interprétation des résultats :

- 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

Lors de cette étude le questionnaire a été utilisé uniquement 2 fois :

- Avant la première séance (05/05/2026) : **4,6-Risque degré élevé d'exposition au Burnout**
- Avant la 6ème séance (02/07/2026) : **3,6-Risque de présence d'exposition au Burnout**



04/05/2026	02/07/2026	Evolution
------------	------------	-----------

Vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) ?	6	5	-1
Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	5	4	-1
Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) ?	5	2	-3
Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	4	2	-2
Vous êtes-vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	5	5	0
Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	3	3	0
Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	5	5	0
Vous êtes-vous senti(e) délaissé (e)	5	3	-2
Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4	3	-1
Pouvez-vous dire "j'en ai assez » où « ça suffit" ?	4	4	0
Total	46	36	-10

Nous pouvons constater une nette évolution favorable durant les 5 séances de relaxation, la participante étant passé d'un risque élevé d'exposition au Burnout à un niveau de risque de présence d'exposition du Burnout.

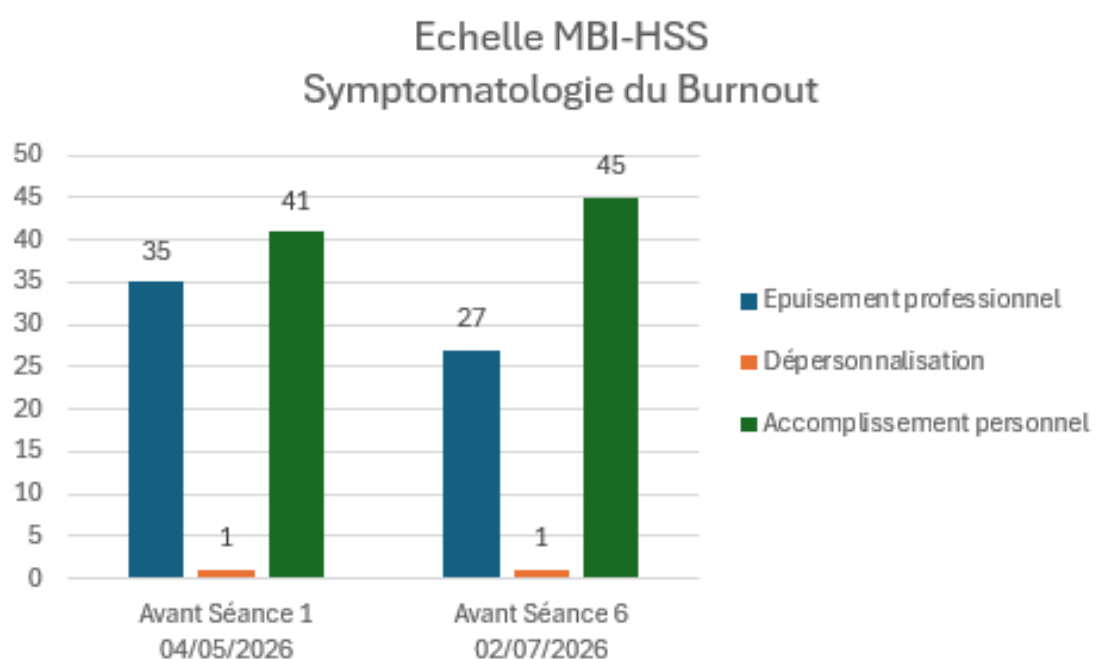
4.4 Résultats du questionnaire BMI-HSS

Comme décrit précédemment ce questionnaire permet de mesurer le degré de risque d'exposition au burnout sous 3 dimensions :

- ✓ L'épuisement
- ✓ La dépersonnalisation
- ✓ L'accomplissement personnel

Lors de cette étude le questionnaire a été utilisé uniquement 2 fois :

- Avant la première séance (05/05/2026)
- Avant la 6ème séance (02/07/2026)



Epuisement professionnel et émotionnel :

- 35 (avant la 1^{ère} séance) – Risque burnout Élevé
- 27 (avant la 6^{ème} séance) – Risque burnout Modéré

Dépersonnalisation :

- 1 (avant la 1^{ère} séance) – Risque burnout Faible
- 1 (avant la 6^{ème} séance) – Risque burnout Faible

Accomplissement personnel :

- 41 (avant la 1^{ère} séance) – Risque burnout Faible
- 45 (avant la 6^{ème} séance) – Risque burnout Faible

Echelle MBI : Maslach Burnout Inventory's				04/05/2026			02/07/2026		
	Epuisement professionnel	0 = jamais	4 = 1 fois/semaine	Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel	Epuisement professionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
	Dépersonnalisation	1 = qq fois/an	5 = qq fois/semaine						
	Accomplissement personnel	2 = 1 fois/mois	6 = chaque jour						
		3 = qq fois/mois							
1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	5					3		
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	4					3		
3	Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler	5					4		
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent		6					6	
5	Je m'occupe de certains patients/ clients/élèves de façon impersonnelle,		0					0	
6	Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'efforts	6					4		
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves		6					6	
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	4					4		
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens		5					6	
10	Je suis devenu plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail		0					0	
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement		1					1	
12	Je me sens plein(e) d'énergie		4					4	
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	5					5		
14	Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail	2					0		
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes		0					0	
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	2					2		
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes		6					6	
18	Je me sens ragaillardi (e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes		3					6	
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail		5					5	
20	Je me sens au bout du rouleau	2					2		
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement		6					6	
22	J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains		0					0	
Total épuisement professionnel = 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20				35			27		
Total dépersonnalisation = 5 + 10 + 11 + 15 + 22				1			1		
Total accomplissement personnel = 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21				41					45

Ci-dessous les échelles d'interprétation des résultats :

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

Concernant l'épuisement professionnel et émotionnel, on peut constater une évolution favorable étant donné que le point de départ se situait sur la tranche d'un « risque élevé », et qui est passé à la tranche « risque modéré » après les 5 séances.

Le point relatif au risque d'une dépersonnalisation n'a pas lieu d'être analysé étant très peu significatif avant et après les 5 séances.

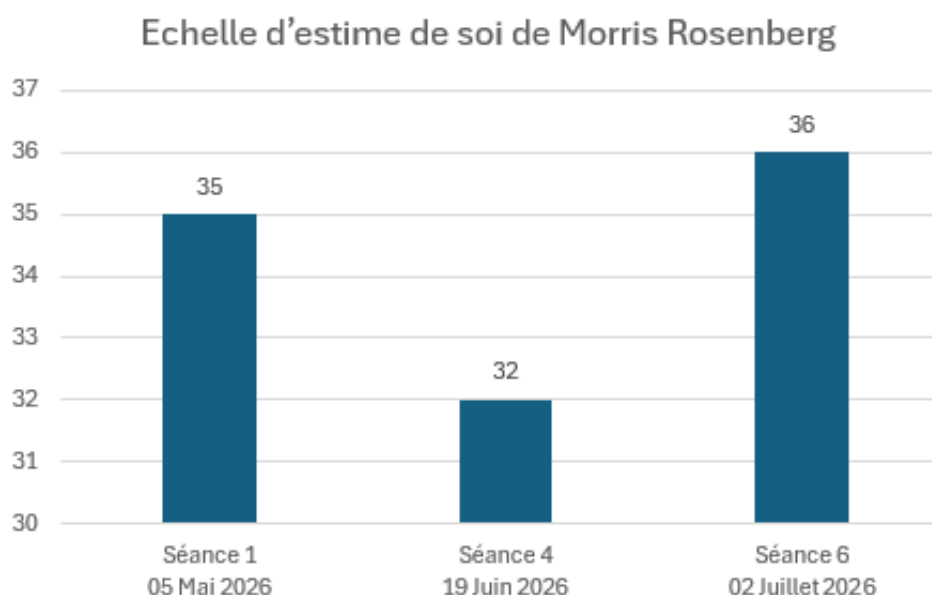
Pour le troisième point relatif à l'accomplissement personnel, le risque était aussi faible mais on peut remarquer qu'après les 5 séances, un renforcement supplémentaire a été établi.

4.5 Résultats du questionnaire d'estime de soi de Rosenberg

Comme décrit précédemment ce questionnaire permet de mesurer l'estime de soi.

Lors de cette étude le questionnaire a été utilisé uniquement 3 fois :

- A la première séance avant et après (05/05/2026) : **35 (estime de soi forte)**
- A la quatrième séance avant et après (19/06/2026) : 32 (estime de soi moyenne)
- Avant la 6ème séance (02/07/2026) : **36 (estime de soi forte)**



Nom/prénom (initiales)		Date : 05 Mai 2026				Date : 19 Juin 2026				Date : 02 Juillet 2026			
SS - Femme 46 ans		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.				4			3					4
2	Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.				4			3					4
3	Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.	4					3			4			
4	Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.			3				3				3	
5	Je sens peu de raisons d'être fier de moi.	4				4				4			
6	J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			3				3				3	
7	Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			3				3				3	
8	J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.			2				2			3		
9	Parfois je me sens vraiment inutile.	4				4				4			
10	Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.	4				4				4			
		Date : 05 Mai 2026				Date : 19 Juin 2026				Date : 02 Juillet 2026			
		35				32				36			

Ci-dessous les échelles d'interprétation des résultats :

- ✓ Inférieur à 25 : Estime de soi très faible
- ✓ Entre 25 et 31, Estime de soi est faible
- ✓ Entre 31 et 34, Estime de soi dans la moyenne.
- ✓ Entre 34 et 39, Estime de soi forte.
- ✓ Supérieur à 39, Estime de soi très forte

De manière globale la participante se situait dans un niveau d'estime de soi fort, 35 avant la première séance et 36 avant la 6ème.

On remarque aussi une dégradation avant la 4ème séance.

4.6 Résultats du questionnaire de fin

Ce questionnaire à pour but de collecter le ressenti global sur la participante et se fait donc une seule fois à la fin du processus.

QUESTIONNAIRE						
Nom/prénom (initiales)		Sexe	Age			
SS		F	46			
Date :						
				Oui	Non	Observations
1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?				x		
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?				x		Moins de douleurs musculaires
3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?				x		Un peu moins anxieuse
4. Est-ce-que vos pensées ont évolué ?				x	x	C'est compliqué dans ma situation pro actuelle qui reste encore dans le flou
5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?				x		
6. Etes-vous plus positif ?				x		J'arrive à plus lâcher prise sur l'avenir et à être plus confiante
7. Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?				x		
8. Sentez-vous moins stressé ?				x		
9. Avez-vous plus de confiance en vous ?				x		
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) :		5	
Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?						
OUI :						
NON :		x				

Nous pouvons constater une perception globalement positive de la prise en charge par la participante. Cette dernière considère que les séances lui ont été utiles et rapporte plusieurs évolutions favorables depuis le début de l'accompagnement.

Elle fait également état d'une amélioration générale de son état physique notamment la disparition des douleurs musculaires au niveau de la nuque. Sur le plan émotionnel, elle se décrit comme étant « un peu moins anxieuse ».

Concernant son état psychologique, la participante exprime un sentiment de mieux-être. Elle rapporte être davantage capable de prendre du recul sur son avenir, de lâcher prise et de se sentir plus confiante. Elle se considère également moins préoccupée par le problème initial et moins stressée.

L'auto-évaluation du niveau de stress met en évidence une diminution de deux points. Cette évolution est cohérente avec les ressentis exprimés tout au long du questionnaire, bien qu'un niveau de stress modéré persiste.

Enfin, la participante n'identifie pas avoir découvert de nouvelles ressources ou potentialités personnelles au cours de cet accompagnement. Ce résultat suggère que les bénéfices perçus concernent davantage la réduction des manifestations du stress et l'amélioration du bien-être que le développement de nouvelles capacités personnelles.

V. CONCLUSION

Cette étude avait pour objectif d'observer les effets d'un protocole de relaxation réflexe plantaire, selon la méthode Elisabeth Breton, chez une participante présentant un état de stress chronique.

Les observations recueillies au cours des 5 séances mettent en évidence une diminution systématique du stress perçu immédiatement après les séances de relaxation. Les différents outils d'évaluation utilisés montrent également une évolution globalement favorable de plusieurs indicateurs, notamment la disparition des douleurs musculaires au niveau de la nuque, une diminution de l'anxiété de l'état, une réduction du risque d'épuisement professionnel évalué par le BMS-10, une évolution favorable de la dimension « épuisement émotionnel » du MBI-HSS ainsi qu'une légère progression de l'estime de soi.

L'ensemble de ces résultats suggère que la relaxation réflexe plantaire a contribué à améliorer le bien-être global de la participante et constitue une approche complémentaire intéressante dans l'accompagnement des personnes impactées par le stress chronique. Les entretiens réalisés après chaque séance confirment également un ressenti de détente profonde et une meilleure capacité à récupérer, même si certains événements extérieurs ont ponctuellement influencé les résultats, notamment lors de la quatrième séance.

Toutefois, ces observations doivent être interprétées avec prudence. Cette étude porte sur une seule participante et repose principalement sur des mesures subjectives. Elle ne permet donc pas d'établir une relation de causalité ni de généraliser les résultats à l'ensemble de la population. Les fluctuations observées peuvent également être influencées par de nombreux facteurs personnels, professionnels ou environnementaux indépendants du protocole.

Ces résultats encouragent néanmoins la poursuite des recherches sur la relaxation réflexe plantaire. Une étude menée auprès d'un échantillon plus important, avec un groupe témoin, un suivi à plus long terme et des évaluations répétées, permettrait de mieux apprécier les effets durables de cette approche et de préciser sa place parmi les interventions non médicamenteuses destinées à accompagner les personnes exposées au stress chronique.

En conclusion, cette étude apporte des éléments d'observation encourageants en faveur de la relaxation réflexe plantaire comme outil de soutien dans la gestion du stress et de ses répercussions fonctionnelles. Bien qu'ils nécessitent d'être confirmés par des travaux de plus grande envergure, les résultats obtenus soulignent l'intérêt de cette approche dans une démarche globale de prévention, de bien-être et d'accompagnement de la personne.

Références bibliographiques :

Livres :

« *Le stress, Ça vous parle* » Elisabeth Breton & Joakim Valéro

« *Apports de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout* »

Elisabeth Breton & Alain Jacquet

Sites Internet :

OMS :

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Stress :

- <https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/l-origine-de-la-notion-de-stress-le-modele-de-hans-selye-et-le-syndrome-general-d-adaptation>
- <https://www.healthy-heart.org/fr/gardez-votre-coeur-en-bonne-sante/stress-et-sommeil/>

Echelles :

- <https://fjprevention.fr/blog/questionnaire-mpi-maslach-burnout/>
- <https://www.ifemdr.fr/echelle-destime-de-soi/>