

NOM : BAILLON

Prénom : Hélène

Promotion année : Réflexologue 2026

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE

Apport de la réflexologie plantaire

Dans la gestion du stress et l'amélioration de la qualité de vie

PROTOCOLE « TENSION NERVEUSE »

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Présentation de la personne et du contexte	page 3
Objectif de l'étude	page 3
Mode de prise en charge	page 3

MÉTHODE D'ACCOMPAGNEMENT

Fréquence des séances	page 4
Choix des échelles d'évaluation	page 4
Déroulement des séances	page 5

RÉSULTATS

Bilans graphiques et analyse	page 8
Forces et faiblesses	page 11

<u>CONCLUSION</u>	page 11
--------------------------	---------

<u>BIBLIOGRAPHIE</u>	page 11
-----------------------------	---------

<u>ANNEXES</u>	page 12
-----------------------	---------

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE

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

INTRODUCTION

Présentation de la personne

Je reçois L.L., que je nommerai Madame L. au cours de cette étude.

Madame L. a 45 ans. Elle vit en couple, et a deux enfants, de 13 et 18 ans. Elle est infirmière libérale, et travaille en collaboration avec une autre infirmière. Elles se partagent les domiciles et reçoivent en cabinet, qui a été bâti sur le terrain de son habitation principale.

Levée à 5h, elle a des journées de travail intenses et longues. Elle effectue les tâches administratives le soir, et se couche en général vers minuit. C'est un moment où elle lit, afin de se détendre et de couper avec le travail.

Madame L. a de l'arthrose sur l'ensemble de la colonne vertébrale, au niveau des épaules, des poignets et des pouces. Une infiltration a été réalisée au niveau de l'épaule gauche il y a trois ans. Elle a également une adénomyose, avec un endomètre qui s'est étendu au niveau du péritoine et des ligaments utéro-sacrés. Elle me fait part d'un gros dérèglement hormonal, qui impacte sa pilosité, son humeur, son poids. Elle est en attente de rencontrer un professeur en gynécologie, spécialisé dans le dérèglement hormonal : il s'agit d'envisager un traitement hormonal, pour éviter l'évolution de l'endomètre. Elle souffre du syndrome des jambes sans repos : cela la réveille la nuit, et la station debout prolongée provoque des engourdissements. Un traitement avait été mis en place début 2026, mais a été rapidement abandonné, car ses effets secondaires étaient gênants pour son activité professionnelle.

Madame L. vient me voir car son médecin généraliste l'a alertée : avec un contexte de travail qui la sollicite beaucoup physiquement et mentalement, elle souhaite diminuer son niveau de tension nerveuse.

Objectifs de l'étude

Dans ce contexte, il semblait intéressant de proposer cette étude observationnelle à Madame L.. Ceci afin de voir comment un accompagnement en réflexologie plantaire, sur plusieurs séances, pouvait influencer sur la tension nerveuse et l'amélioration de la qualité de vie.

Mode de prise en charge

Protocole « tension nerveuse » de réflexologie plantaire – méthode Elisabeth Breton, utilisé lors de 6 séances espacées de 3 semaines environ.

Madame L. ne présente pas de contre-indication à la pratique de la réflexologie plantaire. Et ne suit aucun traitement, du début à la fin de l'étude.

MÉTHODE D'ACCOMPAGNEMENT

Fréquence des séances

Un planning de six séances a été établi sur une période de trois mois, du 28 avril au 10 août 2026. A raison d'une séance toutes les trois semaines environ, selon les possibilités de nos agendas respectifs. A chaque séance, je reçois Madame L. en cabinet, équipé d'une table de massage, dans un cadre calme et apaisant.

Choix des échelles d'évaluation

1 – Le tableau de satisfaction est rempli par la personne à chaque séance. Il lui permet à la fois de mesurer son niveau de stress avant la séance, sur une échelle de 1 à 10. Et d'en évaluer l'évolution en fin de séance. Le tableau de satisfaction, sera donc utilisé avant et après chaque séance.

2 – L'échelle BMS-10, version du Docteur Jacquet, pour « **Burn-out Measure Short version** », est remplie par la personne avant chaque séance : le comparatif des échelles permettra d'estimer l'évolution du degré d'exposition au burn-out au cours de l'accompagnement.

3 – L'échelle STAI Forme, est remplie par la personne avant chaque séance : le comparatif des échelles permettra d'estimer l'évolution du niveau d'anxiété au cours de l'accompagnement.

4 – Le questionnaire Qualité de vie SF 12, est rempli par la personne avant la première séance, puis avant la dernière séance. Il s'agit d'évaluer les changements et évolutions éventuels, concernant sa santé, son état physique, son état émotionnel, l'impact de son état physique et des douleurs physiques sur son quotidien, et l'impact de l'état de santé (physique et/ou émotionnel) sur sa vie sociale.

Déroulement des séances

Première séance : 28 / 04 / 2026

Protocole appliqué : Tension nerveuse – réflexologie plantaire.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant la séance : 7 / 10

Après la séance : 5 / 10

Echelle BMS-10 : 3,5 (présence de risque d'exposition au burn-out)

Echelle STAI Forme : 44 (degré faible d'anxiété)

Le questionnaire Qualité de vie SF 12, est rempli par la personne avant la première séance. Il sera comparé au même questionnaire, complété en fin d'accompagnement.

Madame L. s'est endormie pendant la séance. Elle a mieux dormi pendant les 3 ou 4 nuits qui ont suivi, dans le sens où la fréquence de ses réveils a été moins importante.

Deuxième séance : 19 / 05 / 2026

Protocole appliqué : Tension nerveuse – réflexologie plantaire.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant la séance : 6 / 10

Après la séance : 4 / 10

Echelle BMS-10 : 3,9 (présence de risque d'exposition au burn-out)

Echelle STAI Forme : 47 (degré faible d'anxiété)

Madame L. s'est relâchée plus rapidement que lors de la première séance. Elle a notamment senti les épaules lâcher. Elle est contente car se relaxer n'est pas une chose aisée pour elle.

Troisième séance : 08 / 06 / 2026

Protocole appliqué : Tension nerveuse – réflexologie plantaire.

En début de séance, Madame L. me fait part d'un rythme de travail toujours très intense, auquel vient s'ajouter une pénibilité due aux fortes chaleurs. Elle m'explique également qu'elle a vécu, deux semaines auparavant, une situation très compliquée avec son fils de 18 ans, qui l'a beaucoup éprouvée. Son sommeil en a pâti.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant la séance : 7 / 10

Après la séance : 4 / 10

Echelle BMS-10 : 3,6 (présence de risque d'exposition au burn-out)

Echelle STAI Forme : 43 (degré faible d'anxiété)

Madame L. se sent moins tendue au niveau musculaire. Et explique qu'elle a, de ce fait, moins de douleurs. Elle se dit également moins tendue nerveusement et parvient à relativiser certaines situations.

Quatrième séance : 26 / 06 / 2026

Protocole appliqué : Tension nerveuse – réflexologie plantaire.

Cette séance s'effectue exceptionnellement au cabinet d'infirmière de Madame L. car nos disponibilités ne me permettaient pas de la recevoir autrement. Depuis la séance précédente, les fortes chaleurs ont impacté son sommeil, ainsi que son problème de jambes sans repos. Elle continue de faire une pause en cours de sa tournée de patients. La séance s'effectue au milieu de sa journée de travail. Elle sera en vacances le soir même.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant la séance : 6 / 10

Après la séance : 4 / 10

Echelle BMS-10 : 3,4 (degré faible d'exposition au burn-out)

Echelle STAI Forme : 36 (degré faible d'anxiété)

Madame L. se sent mieux, dans l'ensemble. Elle réalise qu'elle est moins stressée et angoissée, même avec un contexte de travail intense. Elle parvient à relativiser davantage les situations sources de stress.

Cinquième séance : 20 / 07 / 2026

Protocole appliqué : Tension nerveuse – réflexologie plantaire.

Madame L. revient de vacances, et se sent plus détendue. Elle a cependant beaucoup souffert des jambes (sans repos) avec la chaleur persistante. Ceci malgré davantage de marche, et moins de position assise, ou statique. Depuis la séance précédente, elle a eu rendez-vous avec un spécialiste en gynécologie et endocrinologie : elle aura à prendre un traitement pour éviter l'évolution de l'endomètre. Qu'elle commencera une fois l'étude terminée.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant la séance : 5 / 10

Après la séance : 3 / 10

Echelle BMS-10 : 3,1 (degré faible d'exposition au burn-out)

Echelle STAI Forme : 39 (degré faible d'anxiété)

Le questionnaire Qualité de vie SF 12, est rempli à nouveau par la personne avant la séance. Il sera comparé au même questionnaire, complété au début de l'accompagnement.

Madame L. se sent plus détendue, moins stressée. Elle réalise que cela lui a permis d'évoluer dans ses comportements, qu'elle gère les situations de manière plus posée, en parvenant à prendre du recul.

Sixième séance : 10 / 08 / 2026

Protocole appliqué : Tension nerveuse – réflexologie plantaire.

Madame L. vient d'effectuer deux semaines de travail intense. Sa collègue est en congés, et elle a donc assumé seule la charge du cabinet sept jours sur sept. Elle s'est occupée notamment de nouveaux patients, nécessitant une prise en charge lourde d'un point de vue médical et administratif. Elle a peu dormi. Mais note qu'elle a bien dormi, avec beaucoup moins de réveils qu'auparavant. Elle se dit plus sereine. Il lui est plus facile de gérer son stress et la charge mentale. Y compris à la maison, où son mari a remarqué qu'elle se montre plus calme et posée. Elle a moins de fourmillements dans les jambes qu'auparavant. Et moins de douleurs liées à l'arthrose. Elle présente toujours des douleurs au niveau du dos, liés aux trajets en voiture.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant la séance : 6 / 10

Après la séance : 3 / 10

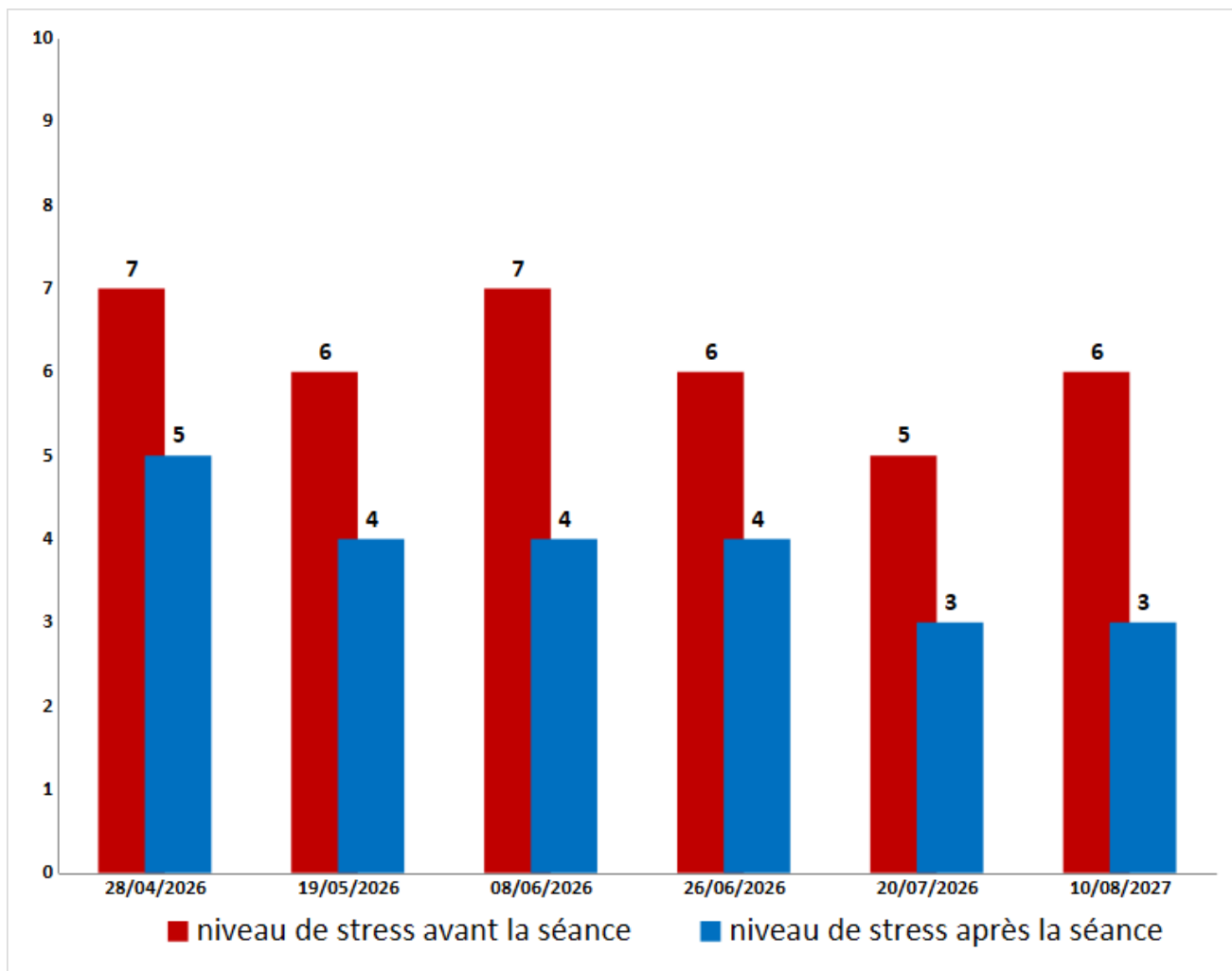
Echelle BMS-10 : 2,9 (degré faible d'exposition au burn-out)

Echelle STAI Forme : 37 (degré faible d'anxiété)

Madame L. a profité de sa séance, mais s'est détendue moins facilement : elle explique qu'ayant terminé, la veille au soir, une période de quinze jours de travail ininterrompu, il lui a été plus difficile de lâcher mentalement, comme elle avait pu le faire lors des séances précédentes.

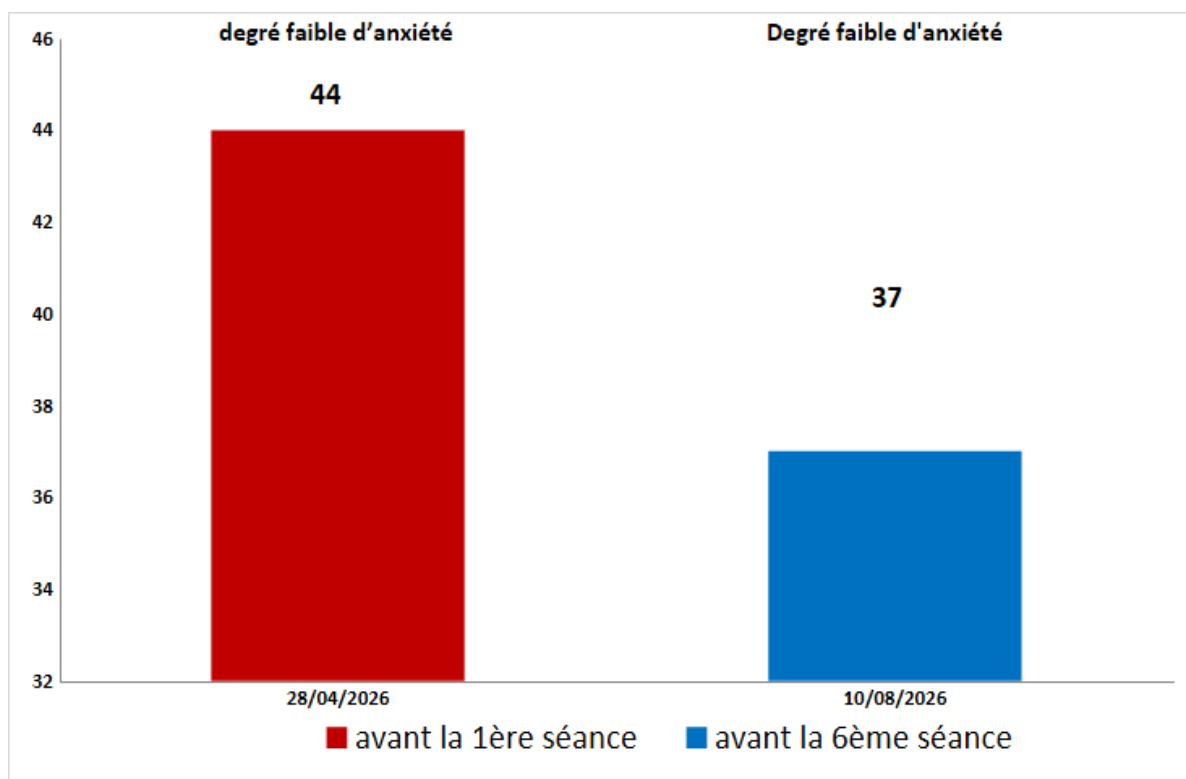
RÉSULTATS

Evolution du niveau de stress, du début à la fin de l'étude, avec le tableau de satisfaction :



Le niveau de stress ressenti avant les séances a diminué au fur et à mesure de l'accompagnement, avec deux pics, à la séance 3 et à la séance 6, qui correspondent à la situation familiale vécue (séance 3) et à la période de travail intense (séance 6).

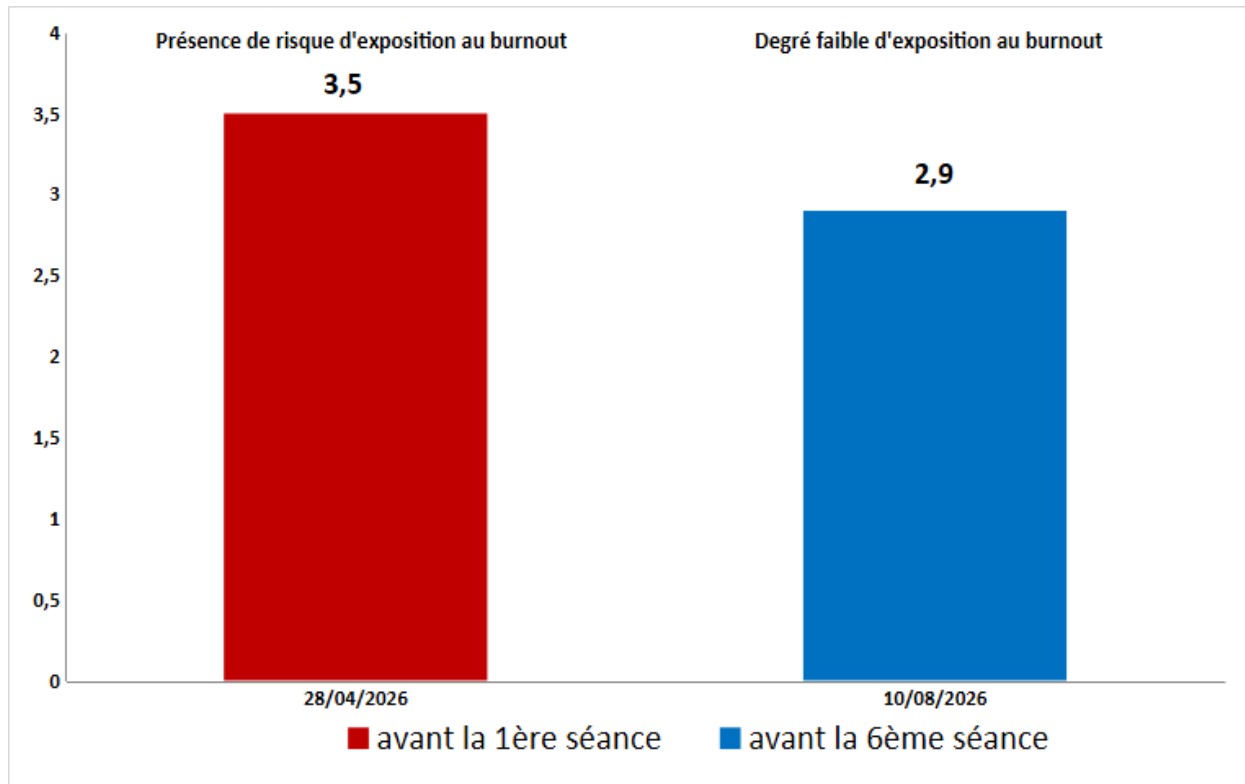
Evolution du degré d'anxiété, avec l'échelle STAI Forme :



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

Le degré d'anxiété reste faible. On remarque cependant que l'on passe du haut de l'intervalle, aux valeurs les plus basses de cet intervalle.

Evolution du degré d'exposition au burn-out, avec l'échelle BMS-10 :



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 baisse du degré d'exposition au burn-out après la série de 6 séances :

Madame L. est passée d'une présence de risque d'exposition au burn-out (3,5 avant la première séance) à un degré faible d'exposition au burn-out (2,9 à l'issue des séances).

Les scores ont baissé progressivement à partir de la troisième séance. Ce qui correspond au ressenti de Madame L., et à ce qu'elle a pu mettre en place pour mieux gérer le stress généré par son travail.

Evolution du questionnaire qualité de vie :

Si certaines situations restent stables, on peut observer :

- une amélioration au niveau de l'état physique, où Madame L. s'est sentie moins limitée par son état physique dans le nombre de choses à accomplir.
- Une amélioration également liée aux douleurs physiques : Madame L. se sent moins limitée par ses douleurs dans son travail ou ses activités domestiques.
- Elle se sent également plus souvent calme et détendue, là où la réponse était « parfois » avant le début de l'étude.

BILAN de l'étude

Forces :

Madame L. est très satisfaite d'avoir bénéficié de cet accompagnement de six séances de réflexologie plantaire. Elle constate beaucoup de positif dans son évolution, notamment dans sa gestion des situations source de stress, et dans la manière dont elle les vit.

Les résultats des échelles d'anxiété et de risque d'exposition au burn-out, qui n'ont pas évolué de manière très importante, ont cependant poursuivi leur baisse lors d'une période de charge intense (séance 6). Une dynamique semble donc s'être mise en place, qui opère lorsque Madame L. est sous tension.

Faiblesses :

A la vue des résultats du questionnaire qualité de vie, et des retours de Madame L. relatifs à ses douleurs, il aurait été intéressant de compléter l'étude avec l'échelle EVA, qui aurait permis de mesurer l'évolution de l'intensité de ses douleurs.

CONCLUSION

L'objectif principal était de diminuer la tension nerveuse et améliorer la qualité de vie de Madame L.

L'étude observationnelle permet de constater une évolution dans ce sens. Madame L. se dit globalement moins stressée, plus sereine pour gérer sa charge mentale. Et sa qualité de vie s'est améliorée avec moins de douleurs physiques, et moins de limitations dues à son état physique.

Je remercie sincèrement Madame L. pour sa participation et pour son implication dans le processus d'accompagnement qui lui a été proposé.

Je la remercie également pour sa confiance et son accord pour la rédaction de ce cas d'étude.

SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

« Le stress, ça vous parle ? » – Elisabeth Breton / Joakim Valéro – Editions Vie

« Réflexologie et troubles fonctionnels » – Elisabeth Breton / Joakim Valéro – Editions Dunod

« Stress, épuisement professionnel, Burn-out. Comprendre et apaiser les effets du surmenage » – Stéphanie Mathieu

Documents de formation « réflexologue » – Centre de formation Elisabeth Breton

ANNEXES

Grilles d'évaluation des 1ère et 5è/6è séances

Échelle STAY FORME – Première 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	3
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	3
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	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
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	4
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	4
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	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE	7	10	15	12	0

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



Échelle STAI FORME – Sixième 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	4	9	21	3	0

37

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

Échelle BMS 10 – Première 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 ?	4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	2
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	5
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	6
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	2
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	4
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	1
Total →		35/70
SCORE = total / 10 →		3,5

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 | : <u>Présence du risque d'exposition au Burnout</u> |
| ♦ entre 4,5 et 5,4 | : degré élevé d'exposition au Burnout |
| ♦ supérieur à 5,5 | : degré très élevé d'exposition au Burnout |

Échelle BMS 10 – Sixième séance

Echelle BURNOUT (échelle BMS-10)

C6 – 6^{ème} 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) ?	5
2	Vous êtes-vous senti(e) déçu(e) par certaines personnes ?	4
3	Vous-êtes vous senti(e) désespéré(e) ?	1
4	Vous êtes-vous senti(e) sous pression ?	6
5	Vous-êtes vous senti(e) physiquement faible ou malade ?	4
6	Vous êtes-vous senti(e) "sans valeur" ou en échec	1
7	Avez-vous ressenti(e) des difficultés au sommeil ?	4
8	Vous êtes-vous senti(e) délaissé(e)	1
9	Vous êtes-vous senti(e) déprimé(e) ?	2
10	Pouvez-vous dire "j'en ai assez" ou "ça suffit" ?	1
Total →		29
SCORE = total / 10 →		2,9

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

Questionnaire Qualité de vie – première 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 – cinquième séance

C5 – 5^{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