

ETUDE PILOTE

"Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout"

Le burnout, dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de "mal être" profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burnout. Le stress en est toujours à l'origine.

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Plus de 75 % de nos problèmes de santé peuvent être liés au stress, surmenage et à la tension nerveuse. La réflexologie a des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

La réflexologie est susceptible d'apporter une aide non négligeable dans le domaine de la gestion du stress, et donc dans le degré d'exposition au burnout. Le sujet stressé est fragile et lorsqu'il est en situation professionnelle, ce stress, éventuellement associé à d'autres facteurs spécifiques ou non de son activité professionnelle, peut fortement contribuer à un état de burnout qui va aggraver son mal être.

L'intérêt de cette étude est de permettre de vérifier l'apport de la réflexologie :

- dans le degré d'exposition au burnout (capacité potentielle d'un sujet à être ou non impacté par le burnout)
- dans la réduction de la symptomatologie du burnout étudiée sur trois axes : épuisement professionnel, dépersonnalisation et accomplissement des tâches.

Cette étude nous semble pleinement justifiée car une efficacité démontrée dans le cadre du degré d'exposition au burnout serait un apport original et intéressant sur le plan du bien être de ces sujets. S'il était prouvé que le degré d'exposition au burnout diminue, cette étude se doublerait ainsi d'un intérêt social et économique. Il en est de même pour la symptomatologie du burnout.

**Médecin coordonnateur
Dr Alain JACQUET**

Département de Pharmacologie - Université de Bordeaux - CHU Pellegrin

&

Ecole de Réflexologie Elisabeth Breton

Tél : 06 74 51 73 17

bretonlisa@wanadoo.fr

www.reflexobreton.fr

ETUDE PILOTE

« Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout »

Médecin coordonateur Dr JACQUET
Ecole de réflexologie Elisabeth BRETON

REFLEXOLOGUES

(pluricentrique, en « ouvert »)

**ECHELLE
BURNOUT
BMS - 10**

**ECHELLE
BURNOUT
MBI**

Sujets selon les critères d'inclusion:

- * Hommes et femmes âgés de 30 à 65 ans.
- * En situation professionnelle lors de l'inclusion.
- * Ayant des relations directes avec des personnes dont il a la charge (patients, élèves, clients, etc....) au sens large du terme.
- * En situation de stress avec un degré d'exposition au burnout minimum de 4 à l'échelle BMS-10.
- * Présentant une symptomatologie évocatrice d'une impaction par le burnout, quelle que soit sa nature.
- * Signature du consentement.
- * Vérification des critères lors de chaque séance.
- * Durée du suivi par volontaire 7 semaines.
- * Contrôle des échelles une semaine sur deux.
- * Cahier d'observation.

PROTOCOLE SOIN

- * *"Relaxation de l'axe du stress via les plexus neuro-réflexes plantaires"*
- * **Sans huile, à mains nues**
- * **Soin 45 mn**
- * **Une séance par semaine pendant six semaines.**

CONTACT :

**Elisabeth Breton
tél : 06 74 51 73 17**