



Centre de formation
Elisabeth Breton

Techniques réflexes conjonctives,
périostées et dermalgies viscéro-cutanées
(contribution ostéopathique à la réflexologie) ®

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

Responsable(s) :

Centre de formation Elisabeth Breton, siège social 78280 Guyancourt, France, Email: bretonlisa@wanadoo.fr
Dr Alain Jacquet, Pharmacology, CHU 33000 Bordeaux, France, Email: docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr

Etude pluricentrique, en "ouvert", au cabinet des réflexologues.

INTRODUCTION

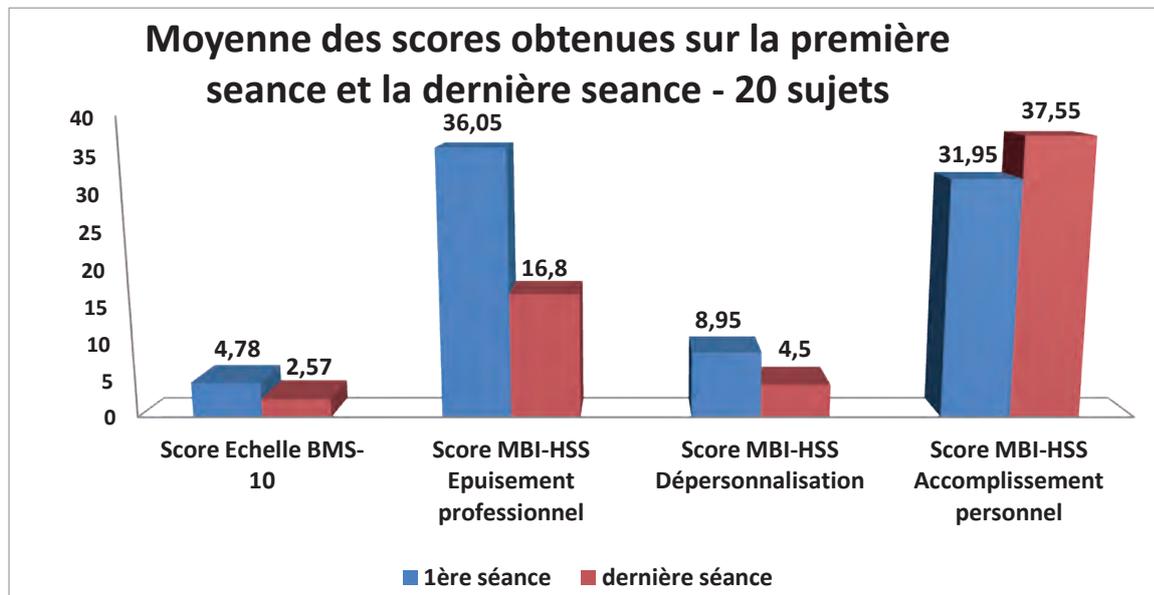
Le burnout, dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de "mal être" profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burnout. Le stress en est toujours à l'origine. Les techniques réflexes ont des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

METHODE

- Protocole « Relaxation de l'axe du stress via les plexus neuro-réflexes plantaires ».
- Évaluation de la réflexologie sur le degré d'exposition au burnout (échelle BMS-10 Inclusion : mini = 4/10)
- Évaluation de l'apport de la réflexologie sur l'amélioration de la symptomatologie du burnout étudiée sous trois axes : épuisement professionnel, dépersonnalisation, accomplissement des tâches (échelle MBI-HSS).
- 1 contrôle par semaine pendant 6 semaines (J0, J7, J14, J21, J28, J35, J42)
- 23 sujets (20 femmes et 3 hommes), dont 3 sujets exclus en cours d'essai (cause arrêt de travail ou traitement médical)

RESULTATS (sur 20 observations terminées)

- Diminution du score de l'échelle BMS-10 (= amélioration)
- Diminution du score de l'épuisement professionnel (= amélioration)
- Diminution du score de la dépersonnalisation (= amélioration)
- Augmentation du score d'accomplissement personnel (= amélioration)



CONCLUSION

L'essai n'étant pas terminé, les analyses statistiques n'ont pas encore été réalisées. On peut néanmoins remarquer une forte diminution du score d'échelle BMS10 (~ 50 %) et une amélioration des items de l'échelle MBI-HSS. On peut raisonnablement penser que la statistique mettra en évidence la significativité de ces variations.

Elisabeth Breton, tél: 06 74 51 73 17
<https://www.reflexobreton.fr/>