

Ecole de Réflexologie Plantaire Ayurvédique (ERPA)



**ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES  
EN ÉPUISÉMENT (BURN OUT)  
AVEC LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE  
AYURVÉDIQUE**

Rafika MOUSLI – SEPTEMBRE 2023

### **1 / Cadrage théorique**

- Définitions
- Lecture croisée occidentale/ ayurvédique du burn out

### **2 / Observation pratique**

- Les 5 personnes accompagnées
- Observations transversales (récurrences) bilan 1:
  - Manifestation psycho-émotionnelle et physique du burn out
  - Les 5 éléments

### **3 / Accompagnement mis en place**

- Principaux doshas et systèmes travaillés
- Zoom Vata
- Dimensions psycho-émotionnelle et mental
- Technique spécifiques utilisées
- Autres approches complémentaires
- Logique de blocs et ses limites

### **4 / Impacts et jalons**

- Evolution des personnes
- Balisage d'un cheminement "Jardin"
- Récap

### **5/ A Approfondir**



# *Introduction*

Rappel contexte professionnel

Rappel cadre accompagnement individuel renvoyant aux ressources et causes individuelles ce qui n'exonèrent en rien la responsabilité de l'organisation sociétale du travail et celle de l'entreprise

\*



# Cadrage théorique

## *Historiquement*

➤ Travaux psychanalyste **Freudenberger** (1974) : Professionnels du soin et de l'aide [4]

➤ 1980' : psychologues Christina Maslach et Susan Jackson -> Test **MBI** [5]

Evaluation de 3 critères :

. **Epuisement professionnel**

. **Dépersonnalisation** ou perte d'empathie, ↘ considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...), distance émotionnelle importante, discours cyniques, dépréciatifs, voire indifférence

. **Accomplissement personnel** : « souffre sécurité ». Epanouissement pro, regard positif sur réalisations pro

=> Parfois aussi présenté comme 3 stades menant au burn out

## **➤ Statistiquement**

34 % des salariés seraient en **burn-out** dont 13 % en burn-out sévère soit 2,5 millions de personnes\*\*\*



\*Le burnout correspond à une construction sociale et scientifique pour décrire l'épuisement au travail, initialement identifié chez les professionnels de l'aide et du soin. Il correspond à un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. Ce n'est donc pas une maladie psychiatrique à proprement parler mais plutôt une spirale dangereuse qui peut conduire à la dépression ou encore à l'apparition de maladies somatiques [3]

\*Ce n'est qu'avec les travaux du psychanalyste new-yorkais **Freudenberger** que le terme est conceptualisé. En 1974, il publie le premier un article qui se penche spécifiquement sur ce qu'il appelle le "*burn out syndrome*". Il observe que de nombreux bénévoles des *Free clinics* finissent par perdre leur motivation au travail et que des symptômes reviennent régulièrement : fatigue, rhumes, maux de tête et insomnies notamment. Surtout, il réalise que les personnes concernées ne gèrent plus leur émotions de la même façon, sont plus souvent en colère ou deviennent cyniques. » [4]

\*Test MBI : méthode encore la plus utilisée aujourd'hui : 22 questions évaluant les 3 critères (cf annexe)

\*Stat : pas de **système de calcul officiel pour mesurer le burn-out chez les salariés**, mais de nombreuses études ont permis de dresser un bilan chiffré et de mettre en

avant certains faits sur le sujet

\*\*\*une étude réalisée début 2022 par OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine

## Définitions

### ➤ Pour l'OMS

-> «*Phénomène lié au travail* » décrit comme « *un syndrome [...] résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès* » 2019 [1]

-> **Trois dimensions principales\*** :

- . un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement ;
- . un retrait vis-à-vis du travail ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés au travail
- . une perte d'efficacité professionnelle.

=> Pas reconnue comme une maladie

### ➤ Classifications internationales (DSM) : répertorié comme **un trouble d'adaptation**

=> A l'origine associé à un contexte professionnel, aujourd'hui de plus en plus étendu à une contexte personnel/familial

\*classification CIM-11 En effet, l'OMS opère une distinction entre les maladies d'une part, et ce qu'elle considère en l'espèce comme un phénomène lié au travail, d'autre part, en décrivant le burn-out dans le chapitre « Facteurs influant sur l'état de santé ou sur les motifs de recours aux services de santé

\*On va revenir sur ces 3 « symptômes » plus bas

## Etymologiquement

### ➤ BURN OUT

To burn = se consumer => notion de « cramé » = **FEU+++**

« **Syndrome d'épuisement professionnel** caractérisé par une fatigue **physique et psychique** intense, générée par des sentiments d'impuissance et de désespoir » Larousse [2]

### ➤ EPUISEMENT

Etym (XIII/ XVI) « action de puiser »

1 Action de **vider** un contenant du **liquide** qu'il contient 2Etat de ce qui est épuisé = jusqu'au vide

**Action de puiser complètement (jusqu'au vide)** par ex l'eau d'un puits

⇒ ↘ **EAU** + guna **SEC+** notion excès de mouvement **V+ et Rajas+**

« Rendre un sol, un terrain stérile faute d'en renouveler les éléments fertilisants » [2] => ↘**RASA (+ Prana)**

### ➤ SYNDROME

Ensemble de plusieurs **symptômes ou signes** en rapport avec un état pathologique donné et permettant, par leur regroupement, d'orienter le diagnostic [2]

⇒ **Impact plusieurs systèmes, plusieurs dimensions (physiques, émotionnelle, cognitive) = manifestations multiples**

\*En anglais aussi notion d'épuisement du combustible. On verra que le out = fait suite à l'étape du burn in = intérieur pas visible au début puis « coming out ». Image du puit parlante

\*Préférence pour la notion d'épuisement mais l'expression burn out est en même temps très parlante

\*Etym : epuisement : XIII espuchement

XVI : espuisement « action de puiser » e-puiser (e= process arrivé à son terme / puiser = prendre eau ou liquide).

## Manifestations

### ➤ Symptômes physique, émotionnel, cognitif (non exhaustif)[6]

-> **Emotionnel** : anxiété ; tristesse ou manque d'entrain ; irritabilité, hypersensibilité ; absence d'émotion ; pensées suicidaires, dans les cas les plus graves.

-> **Cognitif** : troubles de la mémoire ; troubles de l'attention ; difficultés de concentration ; troubles des fonctions exécutives : penser, s'organiser, apprendre, etc

->**Physique** : asthénie (fatigue), tensions musculaires diffuses, crampes ; troubles du sommeil et musculo-squelettiques ; maux de tête ; vertiges ; troubles gastro-intestinaux, infections fréquentes ; troubles cutanés

#### +comportement

### ➤ Les différents types d'épuisements

- **burn-out** (épuisement lié à un contexte de surcharge),
- **bore-out** (épuisement lié à un contexte d'ennui, de sous-charge)
- **brown-out** (épuisement lié à une perte de sens)



### \*Symptômes

+ dimension comportementale/ relationelle : repli sur soi, isolement social ; Comportement agressif, diminution de l'empathie ; Ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs ; Troubles du comportement alimentaire, addiction

**\*Types d'épuisement cumulables.** Personnes accompagnées en réflexo dans le cadre du mémoire = principalement Burn out et/ou brown-out

### ➤ Dans logique trouble d'adaptation, 3 stades d'apparition du burn out

->Le **stress aigu “phase d’alarme”** : comme en cas d’urgence (cf réactions biologiques et physiologiques (↗rythme cardiaque, fréquence respiratoire, glycémie, du tonus musculaire etc.)

->Le **stress chronique ou “phase de résistance”** : corps et mental en alerte continue (sur-regime **burn-in**)

-> Le **“burn-out”**, autrement appelés **“phase d’épuisement”** : brutalement, le moteur cale.



Occidentale // ayurvédique

## Croisement définitions

➤ **COMBUSTION** ----> **FEU** +++ -> **P+++** & questionner **agni** ?

➤ Puiser jusqu'à **ASSECHER** ----> **Sec** -> **AIR / ESPACE** -> **V+++**  
Epuisement émotionnel -----> **EAU**

➤ Comme un **puit tari** -----> **OJAS** vidé ?

Et qui n'est plus nourri -----> **RASA** (et impact sur tous les autres dhatus)  
-----> **PRANA** à son minimum ou circule mal

➤ **Sur-regime du mental** -----> **RAJAS & MANO++**  
Et en même temps fatigue/ inertie -----> **TAMAS**

➤ Le résultat d'un processus (pas vu venir jusqu'au symptômes physique ou arrêt brutal) :  
-----> **AVIDYA + BUDHI** + lien corps/ esprit



Croisement avec approche ayurveda : donne des points d'attention, d'exploration intéressants

**Avidya** : voile de l'illusion

**Buddhi** : permet de réagir avec intelligence car nous donne l'espace de détachement, si « brouillé », réaction faussée, inadéquate

## Croisement trois critères

<b>Epuisement professionnel (W fatigant, stressant, disparait pdt les vacances)</b>	<b>Prana</b> vidé, insuffisamment nourri ? <b>Rasa, Ojas</b> a plat et <b>sattva</b> pas suffisamment présent pour s'en rendre compte et mettre fin à la situation ? + <b>Avidya</b>
<b>Dépersonnalisation/ perte d'empathie (distance émotionnelle, indifférence, discours dépréciatifs voir cyniques)</b>	<b>Kapha ↘ (EAU)</b> + qqch qui ne circule plus dans les relations Qqch de <b>Tamas</b> ?
<b>Accomplissement personnel (sens, épanouissement, regard positif sur réalisations). Soupape de sécurité qd existe alors qu'épuisement et dépersonnalisation</b>	Qqch qui n'est plus nourri ( <b>prana</b> ), n'a plus de saveur ( <b>rasa</b> ) => Ne plus percevoir ce qui est bon pour soi, allez vers lui et s'en souvenir = <b>dhi/ dhruti/ smriti</b> + trilogie tête ( <b>prana/ sadakha/ tarpaka</b> )

Cf les 3 marqueurs selon Maslasch & Jackson

\*Dans Buddhi :

Dhi : reconnaître ce qui est pour moi (clairvoyance) (Prana/ Sattva)

Dhruti : aller vers (effort) ce qui est bon pour moi ou m'éloigner de ce qui est mauvais (Sadakha / Rajas)

Smriti : se souvenir (mémoire) et rester avec ce qui est bon pour moi (Tarpaka / Tamas)

### ➤ Etapes de la maladie

Globalement -> **relocalisation** (parfois manifestation)\*

⇒ Nécessité de s'occuper du lieu de départ (sinon va continuer à se re-implanter ailleurs)

### ➤ Dans le caraka et sushruta samhita\*\*

➤ Symptômes d'un état de **carence du tissu nutritif RASA** (cf. CS S. 17.64; SuS S.15.9) coïncident avec les symptômes du syndrome d'épuisement professionnel [7]:

- |                      |  |                                      |              |
|----------------------|--|--------------------------------------|--------------|
| . Faiblesse          | . "Sécheresse et rugosité" des tissus (= atteinte fonctionnelle générale). |                                      |              |
| . Respiration lourde | . Palpitations   | . Pression/ douleur dans la poitrine |              |
| . Tremblant          | . Sensibilité au son   | . Fatigue                            | . Emaciation |
| . Désintéressement   |  |                                      | . Dépression |

\*Important car signifie qu'ancienneté du phénomène et psce de déséquilibre à plusieurs endroits (syndrome)=> beaucoup de choses sur le pied-> d'où la nécessité de « traiter » le lieu de départ sinon va se re-implanter ailleurs

\*\*Pas à proprement parlé le « burn out » de répertorié dans le Charaka Samitha mais on va voir qu'on trouve certains états décrits qui s'en rapprochent.

## Synthèse

=>**Faible lien corps-esprit**

=> **Avidiya + Mano sur-regime** (sans bon **Budhi** : dhi dhruti shmruti)

=> **Rajas +++** (ou **Tamas ++** selon stade)

=> **Rasa insuffisamment nourri**

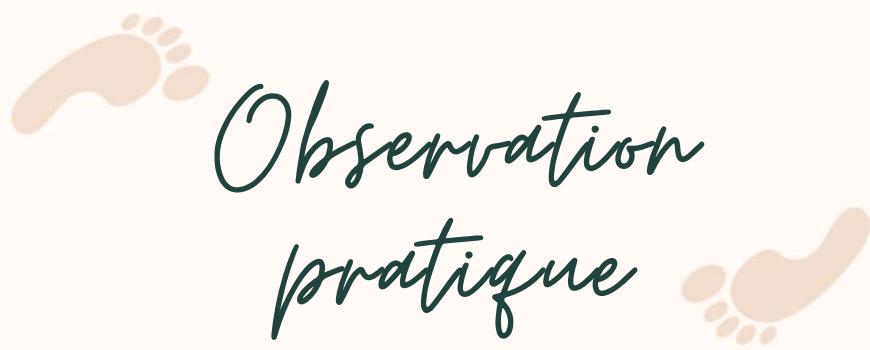
=> **Prana insuffisamment nourri et faible circulation**

=> **V++++ & P+++ => tout est brûlé**

=> S'intéresser à la fois à **la situation du moment (soulager)** et aux **causes** « de quoi le burn out est le symptôme? la manifestation? la conséquence? Et quelles ressources disponibles?

Si uniquement soulagement des symptômes va aller se manifester ailleurs avec d'autres symptômes

+Nécessité de soulager les symptômes pour que la personne soit en état d'aborder les causes et de contacter ses ressources



# Observation pratique

## Les personnes accompagnées



**ANNE-LISE**

47 ans

Célibataire  
Cadre >



**EMMA**

50 ans

Mariée, 2 enfants  
Cadre manager



**SEVENRINE**

40 ans

Divorcée, 2 enfants  
Couple  
Ingenieure  
bureau étude



**CELINE**

52 ans

Mariée,  
3 enfants  
Cadre >



**MAUD**

43 ans

Divorcée, 2  
enfants  
Couple  
Cadre >

12 séances  
9 mois

11 séances  
8 mois

12 séances  
7 mois

8 séances  
4 mois

15 séances  
9 mois

=> Fort engagement pro, Exigence élevée, enjeux de reconnaissance, de sécurité, de garder le contrôle  
=> Accompagnement sur la logique des blocs (occidental puis ayurvédique)

5 personnes s/ 8 accompagnées (cf profil en annexe) Rendu arrêté au 30.05.23  
Globalement toutes cadres supérieures avec parcours pro derrière elle  
Des centres d'intérêts autres que pro. Des enfants. Vie bien remplie  
Entre 40 et 50 ans

## Récurrences

« Sensation de ne plus être dans ma vie » « Asséchée par l'ampleur de la tâche » « Être éteinte » **Perte de clarté, d'élan, de confiance, de sens de motivation** « Retrouver cette lumière que je n'ai plus »

### ➤ Psycho-émotionnel, cognitif

Anxiété	<b>Ascenseur émotionnel</b>	Difficulté expression des émotions	<b>Perte de confiance</b>
Peur	Tristesse / solitude	Irritabilité / Colère	Perte d'efficacité, de motivation

### ➤ Physique

• Digestif	• <b>Respiration</b>	• <b>Musculo-squeletique</b>	Troubles du sommeil
Ballonnement	Essoufflement	Tendinite (hanche, épaule)	Aménorrhées
Acidité	Sensation d'oppression	Douleurs cervicales	↓ libido
Ralentissement transit		Douleurs chroniques inexplicées	Mycose
Alternance constipation/ diarrhées			Maux de tête



=> Fatigue généralisée

\*Etat des lieux verbalisé

Principalement (à gros traits) des troubles de nature V+ et P+

Confirmés par ce qu'on retrouve sur les pieds (cf bilans en annexe)

## Bilans ayurvédiques

### Zones de déséquilibres récurrentes observées sur les pieds

**APANA** : reins/ surrénales; pelvis; endocrinien

**PRANA** : parasympathique + cerveau

**UDANA**

**AVALAMBAKHA**

**KLEDAKA** : estomac

**RANJAKA** : foie

**MANO**

**RASA, MAMSA, ASTHI**

=> Grande variabilité quant à la nature ↗ ∵ ∅



Variabilité liée à l'historique des personnes : les manifestations psycho-somatiques vont aller se fixer s/ les points de fragilités des personnes (pour les unes tendinites épaule/ genou/ poignet pour les autres cervicales, digestion...)

=> Récurrence+++ : V (système nerveux et endocrinien)

## Bilans ayurvédiques

### Lecture psycho-émotionnelle

Gros cœur

Doigt qui s'enfonce ++(tête ou cœur)

Sensibilité émotionnelle

Doigt qui accroche++

Débordement zone Feu

Orteils en « crochets », tendus

Terre s/ Feu ou s/ air

Gunas variable : dominante = **sec et dur**

Colère/ frustration

Peur

Non-dits, secrets famille?

Hallus Valgus

Pt stress++

Canal mental +++

U s/ Gros Orteil

Les plus récurrents



## Recapitulatif

<b>FEU++</b>	Déborde s/ zone air et terre Jaune/ rouge
<b>EAU</b>	Sensibilité +++ Parfois zone absente des empreintes (lien terre et feu? Passé-présent?)
<b>AIR / ESPACE</b>	Sec
<b>TERRE</b>	Sur feu ou air Ou zone dur

↳ **TEJAS** : perte de lumière, de capacité à discerner ce qui est bon pour soi

↳ **OJAS** : vitalité, confiance, stabilité émotionnelle

↳ **PRANA** : enthousiasme, créativité, force vitale, respiration

+ Alternance **Rajas et Tamas**



RAPPEL prana/ tejas/ ojas



*L'accompagnement*



## Les personnes accompagnées



**ANNE-LISE**  
47 ans  
Célibataire  
Cadre >



**EMMA**  
50 ans  
Mariée, 2 enfants  
Cadre manager



**SEVERINE**  
40 ans  
Divorcée, 2 enfants  
Couple  
Ingenieure  
bureau étude



**CELINE**  
52 ans  
Mariée,  
3 enfants  
Cadre >



**MAUD**  
43 ans  
Divorcée, 2  
enfants  
Couple  
Cadre >

12 séances  
9 mois

11 séances  
8 mois

12 séances  
7 mois

8 séances  
4 mois

15 séances  
9 mois

=> Accompagnement d'environ 8 mois (sauf 1 cas 4 mois) entre 11 et 15 séances avec logique de bloc (occidental puis ayurvédique) adapté

- 1/ partage des grandes récurrences dans contenu accompagnement
- 2/ adaptation logique bloc

# Principaux systèmes et doshas travaillés



Dans l'ordre d'importance

## ➤ Systèmes

**Nerveux** (SNC, para Σ -> récupération)

**Endocrinien** (surrénales+++) -> zoom

**Digestif**

D'autres systèmes affectés : musculaire, ostéo-articulaire, parfois respiratoire mais plus récent, et à la marge

## ➤ Doshas/subdoshas

**VATA** (prana, apana, udana)

**Ranjaka pitta** (en lien avec digestion / colère / rôle synthèse hormone)

**KAPHA** à la marge (notamment au travers de Rasa dhatu / pour ramener terre/pour consolider structure/ équilibrer rajas)

Rappel d'un démarrage avec les systèmes occidentaux puis passage sur entrée ayurvédique, mais avec système en toile de fond

Systèmes majoritairement travaillés (dans l'ordre) : nerveux, endocrinien (surrénales+++) , digestif

Zoom s/ surrénales diapo suivante

Doshas principaux

## Zoom surrénales et vata

### ➤ Stress chronique

Notion épuisement des surrénales

Diminution de la sécrétion de cortisol

### ➤ Rejoint Vata et spécifiquement apana

Cortico-surrénales	Vata : apana	Medo	Ambhuvs Medovs	
Médullo-surrénales	Samana Pachakha Ranjaka Kledaka Apana	Rasa et Rakta Medo Mamsa	Rasavs, Raktavs Medovs Mamsavs	Svadisthana (sacré)

+ reins : capital d'énergie vitale ancestrale

Rappel rôle surrénales

On observe (au contraire de la dépression) dans la plupart des études sur le burnout (mais pas dans toutes !) Une diminution de la sécrétion de cortisol, en particulier dans les cas les plus sévères [8]

\*Ces taux abaissés de cortisol reflètent-ils un épuisement des glandes surrénales ou traduisent-ils une adaptation, ou une phase de récupération, après un stress post-traumatique, correspondant à un nouvel équilibre homéostatique ?

=> Attention spécifique pour surrénales

## Psycho-emotionnel

➤ Travaillé par **questionnement** selon bilan et spécificité propre à chacune (+approches complémentaires)

➤ **Aspects récurrents :**

- ⇒ émotions contenues parfois très anciennes -> udana + instances psychiques
- ⇒ Perte brutale de confiance en soi : peur « ne plus jamais être capable de travailler »
- ⇒ Honte, Culpabilité « de ne pas y être arrivé comme les autres »
- ⇒ Sécurité et fiabilité
- ⇒ S'autoriser à être soi



\*cf diapo 19 : éléments propres à chacune travaillé en fonction évolution sur pied avec questionnement (// ou pas recours au psy). Voir détail Annexe des personnes accompagnées

\*Qd ces émotions viennent résonner avec trauma/blessure enfance -> très visible pied (cf sécurité maternelle)

### ➤ MANO

- ⇒ Cf surcharge cognitive : = manoVS encombré + Rajas
- ⇒ Travail sur :
  - > **triologie tête** : prana/ sadakha/tarpaka
  - > **Rajas** : techniques spécifiques

### ➤ PRANA/ TEJAS / OJAS

- Rappel observation**
- ↳ TEJAS : perte de lumière, de capacité à discerner ce qui est bon pour soi
  - ↳ OJAS : vitalité, confiance, stabilité émotionnelle
  - ↳ PRANA : enthousiasme, créativité, force vitale, respiration

**Travail sur :**

- > OJAS : +++++ refaire les réserves, le bouclier. **Zone cœur** + élément terre. Immunité
- > TEJAS : équilibre du feu : intention de ce qui éclaire plus que de ce qui brûle. + agni (**digestif**)
- > PRANA : tête/ crâne et **circulation, respiration**

\*Récurrence SNx, prana : cf surcharge cognitive : **système perception conscience en relation avec l'extérieur** = suroccupé 1/1 à la partie de l'imaginaire, réflexivité, réflexion longue. Urgence permanente. Fonctionnement forcé tourné vers l'extérieur. « Vivre au-dessus de ses moyens psychiques » (M. Pezé)



## Techniques spécifiques

➤ **7 techniques :**

- principalement dans l'ordre : terre, essuie-glace, balle en mousse
- trauma, 5lignes, papillon, migraine

<b>TERRE</b>	Ramener à la matière, au corps Rassurer, calmer l'anxiété <b>Redonner conscience et confiance dans ses appuis, leur solidité</b>
<b>ESSUIE-GLACE</b>	Lien corps-esprit Calmer Rajas Purifier le mental Atténuer douleurs cervicales en lien avec le mental
<b>BALLE EN MOUSSE</b>	Récurrence de problématiques zone bassin lombaires

⇒ Quasi-tjs pt stress + instance psychiques : modifications des qualités mais tjs sensible

Les plus utilisées 3 : Terre (42%) et Essuie-glace (33%) Balle en mousse (15%)  
Trauma (4%) et le reste à 2%



## Approches complémentaires

### ➤ Sur séance complète

- ⌚ Ecoute simple Des séances sans réflexo. Besoin de déposer verbalement
- 🔔 Ecoute et méditation : méditation de l'utérus / méditation spécifique (passage)
- 👋 Réflexo palmaire

### ➤ Conseils en autonomie

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mouvement SRT</li><li>➤ Pranayama</li><li>➤ Contact terre</li><li>➤ Reconnexion créativité (activités)</li><li>➤ Mandala s/ une émotion en particulier</li><li>➤ Ecriture</li><li>➤ Automassage bassin, zones pieds</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Expression colère/ frustration</li><li>➤ Rituels (langue, jala neti, mouvement...)</li><li>➤ Equilibre agni (épices)</li><li>➤ Fleur de Bach (oral et dans huile reflexo)</li><li>➤ Synergie HE en auto-massage (pied ou chakra)</li><li>➤ Phyto adaptogène</li></ul> |
|---|---|

\*Ecoute et méditation:

Alise : utérus (cf aménorrhées)

Emma : clôture de qqch pour ouvrir sur autre chose (changement)

\*Reflexo main(+Tête) : Maud = calmer (personne épuisée, vidée, agitée)

## *La logique de bloc et ses limites*



Anne-Lise: B1(3)-B2 (4) puis ->K/V et métamorphique (12 séances 9 mois)



Emma: B1(4)- B2(3)- B3(3) -> **adaptation** (11 séances 8 mois)



Séverine : B1(4)-B2(4)-B3(3)-B4 -> on reste sur 3 (V) (12 séances 7 mois)



Céline: B1(3) - B2(4) ->arrêt (8 séances 4 mois)



Maud : B1(3)-B2(3)- B3 (7+2)-> on reste sur 3 **adapté** (15 séances 9 mois)

Retour accompagnement d'environ 8 mois (1 cas pour lequel 4 mois) entre 11 et 15 séances avec logique de bloc adapté

Alise : clôturé mi-juin. Fin du bloc 2 bascule en adaptation K/V + métamorphique

Emmanuelle : une séance sans réflexo mais méditation « passage » fin bloc 2 + long interruption dans bloc 3 (2 mois). Poursuite 1/ mois

Séverine : au bilan 4 constat de présence encore déséquilibre marqué-> on reste s/ le 3 (W s/ V)

Céline : transe? État modifiés de csce? Adaptation +++ (les 2 bilans en 2 fois), dosage subtile du toucher. Du mieux et situation pro + claire souhait d'arrêter.

Maud : maintien / un B3 adapté = V et la peur à travailler. Burn in à un fil du burn out : me demande si réflexo ne la maintient pas « à flot » mais juste la tête hors de l'eau

## Constats

Grande **variabilité et adaptation** selon les personnes et leur état avec un enjeu de **maintenir** une forme de fil rouge, de **stabilité quand tout est extrêmement changeant** :

- > Rythme des séances
- > Durée des séances
- > Durée accompagnement : temps long
- > Durée des blocs : globalement plus de temps sur le 1 et le 2, parfois le 3

Touche à des **aspects plus profonds** : trauma, construction de l'instance psychique avec surmoi++, croyances limitantes profondément ancrées, périnatalité. **Les observer/repérer ne signifie pas la nécessité de les « travailler »**, évaluer la temporalité et en parler, laisser faire le corps.

=> **Logique de bloc avec adaptation contenu et temporalité**



Adaptation permanente selon la personne, selon ce qui est engagée par ailleurs selon étape du burn out

Ex Maud : 15 séances 9 mois et encore au bloc 3

Ex Emmanuelle

Importance de ne pas vouloir faire le travail « en force », accepter le rythme de la personne



## Impacts et Talons



## Evolutions

➤ **Observation s/ pieds** : des différents éléments du bilan qui s'atténuent ou disparaissent

- ⇒ Zone Reins surrénales
- ⇒ Système nerveux
- ⇒ Qualités du pied : plus souple, moins chaud
- ⇒ Idem assouplissement sur certaines zones digestives
- ⇒ Réapparition du 5<sup>ème</sup> orteil
- ⇒ Réapparition jonction terre et feu

➤ **Des changements « temporaires »** qui peuvent mettre plusieurs séances à s'installer

➤ **Des crises de guérison**: maux de tête, nausées, toux...

➤ **De nouveaux déséquilibres**

- ⇒ Relocalisation
- ⇒ Restructuration



\*Changement temporaire : comme conjoncturel mais signe que possible très important pour les installés dans la durabilité

cf cas Emma suite WE forêt / ou Maud (vacances)

\*\*Nveaux déséquilibres [9]:

➔ Relocalisation = pas traitement de la cause, déplacement des manifestations

➔ Restructuration = =qd d'anciens troubles refont surface. Réactions liées au fait que l'organisme compense toujours un déséquilibre

## *Retour des personnes*

« Plus une impression de lumière que de feu »

« Impression de revenir dans moi »



« Reconnexion à ce qui est bon pour moi, naturellement »

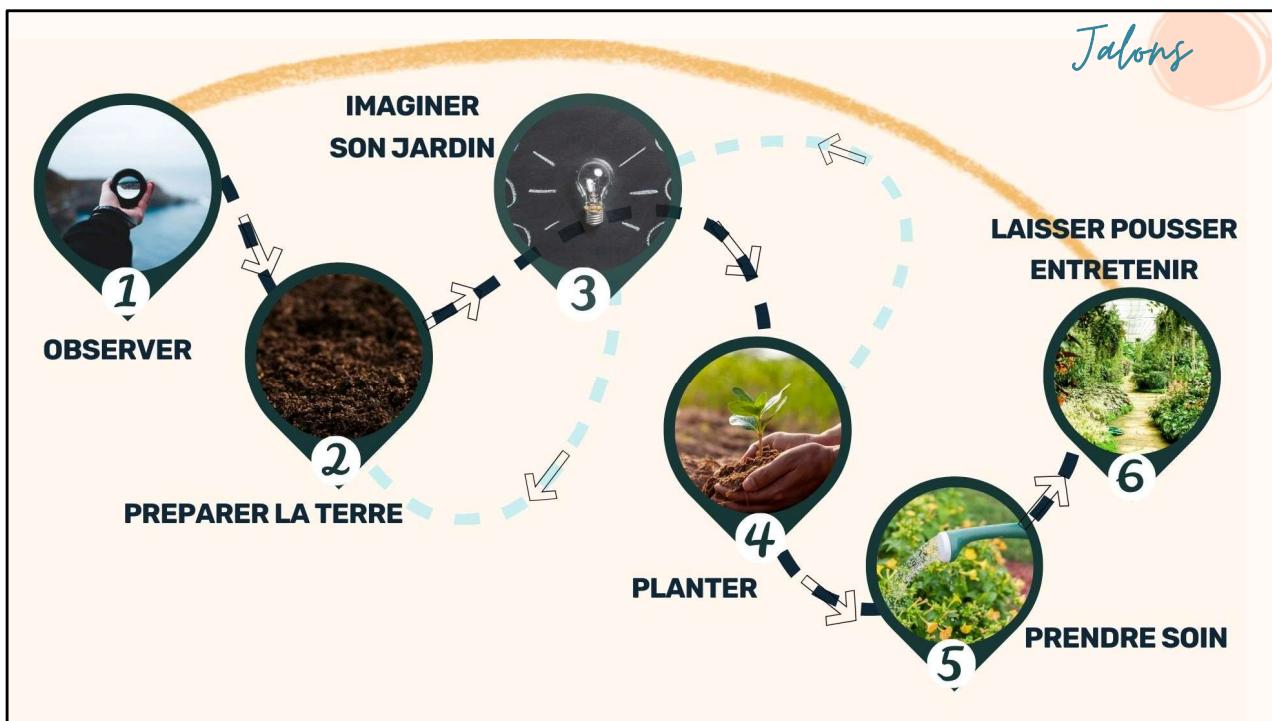
« Posée, comme un truc qui sécurise, un cadre »

« Pieds libérés »

« Léger réveil de la libido »

« Retour du cycle »

Retour des personnes



L' image du jardin sur le modèle de la permaculture pour aborder le burn out, mais avec une adaptation dans le temps

Pas linéaire, parfois comme si on revenait à l'étape d'avant parce que touche à un déséquilibre plus ancien

Comme une boucle, on en revient toujours à l'observation permanente du vivant

\*CF Tableau détaillé en annexe 2.2



## A approfondir

- ⇒ Instances psychiques
- ⇒ Dimension périnatale
- ⇒ Le rapport aux valeurs : « *c'est en plongeant au cœur de nous-mêmes que nous découvrons ce qui nous est essentiel, nos valeurs. Lorsque ces valeurs sont ignorées elles deviennent une des sources principales du burn out* »[2]
- ⇒ Accompagnement « béquille » et fin d'accompagnement
- ⇒ Cas des personnes sous-anti-dépresseurs



Des aspects à approfondir ou explorer

\*Instances psychiques : souvent éclaté ou surmoi dense presque dur. A mettre en regard de la psychologie ayurvédique

\*Dimension périnatale: récurrence de déséquilibre en lien avec cette dimension, mais peut-être valable pour beaucoup de troubles?

\*Rapport aux valeurs : récurrence conflit de valeurs et la sensation d'être coincée. Enjeu de re-connexion en douceur. Attention écueil culpabilisation.

\*Accompagnement « béquille » : cas de Maud, être très au clair sur la finalité, choix de la personne.

Fin d'accompagnement : être à l'écoute +++ sur la temporalité

\*Personnes sous-anti-dépresseurs : marge progression lente, comme si on recommençait à chaque fois, avec tamas++++.

Attention : personne doit être en état et transparence

# *Annexes*



Voir Pièces Jointes

ANNEXE 1 : TEST MBI

ANNEXE 2 : JALONS

    2.1 JALONS : Schéma global

    2.2 JALONS : Tableau détaillé

ANNEXE 3 : TABLEAU GLOBAL SUIVI DES PERSONNES

    3.1 TABLEAU INDIVIDUEL Anne-Lise

    3.2 TABLEAU INDIVIDUEL Maud

    3.3 TABLEAU INDIVIDUEL Emmanuelle

    3.4 TABLEAU INDIVIDUEL Séverine

    3.5 TABLEAU INDIVIDUEL Céline

ANNEXE 4 : BIBLIOGRAPHIE

