

MINISTERE DE LA SANTE
REGION LORRAINE
INSTITUT DE FORMATION EN MASSO-KINESITHERAPIE
DE NANCY

**Evaluation de la pratique de la
Sophrologie Caycedienne chez les
étudiants de 3^{ème} année de l'ILFMK de
Nancy**

Mémoire présenté par Alden GANIC

étudiant en 3^{ème} année de masso-kinésithérapie
en vue de l'obtention du Diplôme d'Etat
de Masseur-Kinésithérapeute.

2010-2011.

SOMMAIRE

RESUME	Page
1. L'INTRODUCTION	1
2. LA RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE	2
3. LA SANTE, LE BIEN-ETRE ET LE STRESS	3
<u>3.1. La santé</u>	3
<u>3.2. Le stress</u>	4
<u>3.2.1. Définition et mécanisme du stress</u>	4
<u>3.2.2. Le stress de l'étudiant</u>	6
<u>3.2.3. La gestion du stress</u>	7
<u>3.4. Le choix du questionnaire</u>	9
<u>3.5. L'échelle numérique du bien-être</u>	10
<u>3.6. Question sur la durée et le ressenti d'une sensation du bien-être</u>	11
4. LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE	11
5. LE RELACHEMENT MUSCULAIRE	14
<u>5.1. La chaîne musculaire postérieure</u>	14
<u>5.2. Les tensions musculaires et la relaxation</u>	15
<u>5.3. La distance doigts-sol</u>	16
<u>5.3.1. Pourquoi cette mesure</u>	16
<u>5.3.2. Définition de la distance doigts-sol</u>	16
<u>5.3.3. Protocole et outils de la mesure</u>	17
6. MATERIEL ET METHODE	18
<u>6.1. Population</u>	18
<u>6.2. Matériel</u>	18
<u>6.2.1. Sujets</u>	18

6.2.2. Lieu d'étude.....	18
6.2.3. Pratique.....	19
6.3. Méthode.....	20
6.3.1.. Protocole pour le groupe Sophro.....	20
6.3.2. Protocole pour le groupe Témoin.....	20
7. LES RESULTATS.....	21
7.1. Conclusions des résultats du questionnaire SATIN V _{2.0.1} modifié.....	21
7.1.1. Les résultats globaux.....	21
7.1.2. Comparaison des deux groupes.....	23
7.2. Les résultats de l'échelle numérique (EN) du bien-être.....	24
7.2.1. Comparaison entre avant et après l'entraînement pour les deux groupes.....	24
7.2.2. Comparaison de la moyenne du bien-être des deux groupes.....	24
7.2.3. Conclusion sur le bien-être	25
7.3. Les résultats de la mesure distance doigts-sol.....	25
7.3.1. Comparaison entre avant et après l'entraînement pour les deux groupes.....	25
7.3.2. Comparaison de la moyenne de la distance doigt-sol des deux groupes.....	26
7.3.3. Conclusion sur la distance doigts-sol.....	26
7.4. La durée et le ressenti d'une sensation de bien-être.....	27
7.5. Conclusion sur les résultats obtenus.....	27
8. LA DISCUSSION.....	27
9. LA CONCLUSION.....	30
BIBLIOGRAPHIE	
AUTRES REFERENCES	
ANNEXE	

RESUME

Nous avons évalué la pratique de la Sophrologie Caycédienne chez les étudiants de 3^{ème} année de l'ILFMK de Nancy, dans le but de voir si celle-ci peut avoir un effet sur la gestion du stress. Cette étude s'est déroulée dans une salle de TP de l'I.L.F.M.K de Nancy. A notre demande Mr. Fiorletta a dirigé les séances de Sophrologie Caycédienne. Après l'étude de la santé, du stress, du bien-être, de la Sophrologie Caycédienne, de la chaîne musculaire postérieure et du relâchement musculaire, nous avons établi un protocole d'évaluation précis avec plusieurs outils : un questionnaire sur la santé et le bien-être, une échelle numérique du bien-être, un test d'évaluation de la distance doigts-sol, une question sur la durée du bien-être. Ces outils sont appliqués avant et après la pratique de séances de Sophrologie Caycédienne hebdomadaires réalisées sur cinq semaines. Les étudiants ont été recrutés sur la base du volontariat et ont constitué deux groupes de 30 individus. Un groupe pratiquant la technique sophrologique et l'autre servant de groupe témoin. Les outils d'évaluations ont permis d'objectiver chez le groupe Sophro une amélioration du relâchement de la chaîne musculaire postérieure, un sentiment de bien-être d'une durée au moins égale à une heure après chaque pratique, une baisse significative des consommations d'alcool, de tabac et de médicaments. Dans cette évaluation les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux liés au stress peuvent donc être significativement améliorés par la pratique répétée de séances de Sophrologie Caycédienne.

Mots clés : santé, bien-être, stress, Sophrologie Caycedienne, distance doigts-sol.

1. INTRODUCTION

Le stress est un sujet qui concerne un grand nombre de personnes, et en l'occurrence les étudiants. La situation de l'étudiant est stressante et a un impact sur sa santé et sa qualité de vie [1]. D'autant plus qu'en dernière année de Kinésithérapie il doit valider ses modules, ses stages et le Diplôme d'Etat. Il dispose de peu de temps pour réaliser tout cela.

Nous avons voulu évaluer la santé des étudiants de 3^{ème} année de l'ILFMK de Nancy, connaître l'impact du stress sur leur santé et savoir si la pratique de la Sophrologie Caycédienne a une influence sur la gestion de ce stress, voir une influence sur leur santé. Pour cela nous avons établi un protocole d'évaluation précis avec plusieurs outils : un questionnaire sur la santé et le bien être des étudiants inspiré du SATIN V_{20.1} de l'INRS, une échelle numérique du bien-être, un test d'évaluation de la distance doigts-sol, une question sur la durée du bien-être. Ces outils sont appliqués avant et après la pratique de séances de Sophrologie Caycédienne hebdomadaires réalisées sur cinq semaines. Les étudiants ont été recrutés sur la base du volontariat et ont constitué deux groupes de 30 individus. Un groupe pratiquant la technique sophrologique et l'autre servant de groupe témoin.

2. LA RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Le point de départ de notre recherche est le site de RééDOC, qui nous donne accès au portail en Médecine physique et de réadaptation. Il permet de se rendre sur les moteurs de recherche dédié à la Kinésithérapie. En particulier sur KINEDOC, où nous trouvons des articles sur la Sophrologie et sur l'échelle visuelle analogique venant des Annales de Kinésithérapie et Kinésithérapie la revue. Sur Google nous trouvons la définition de la santé de l'OMS. Sur le site de la MGEL nous trouvons des enquêtes réalisées sur la santé des étudiants, et sur le site de l'INRS des enquêtes réalisées sur la santé des travailleurs. D'autre part, nous effectuons des recherches en nous rendant à la bibliothèque de l'IRR, où nous trouvons des documents concernant la partie sur la distance doigts-sol, la chaîne musculaire postérieure, les tensions musculaires, et la relaxation. A la bibliothèque de médecine et de sciences nous trouvons des articles portant sur le stress, la gestion du stress, le stress de l'étudiant. A la bibliothèque de ville nous trouvons des livres sur la Sophrologie. Nous tenons à préciser que nous avons rencontré d'énormes difficultés à trouver des articles sur les moteurs de recherche dédiés à la Kinésithérapie, en rapport avec notre étude. En plus de cela, certains articles sont payants.

3. LA SANTE, LE BIEN-ETRE ET LE STRESS

3.1 La santé

La définition de la santé selon l’OMS (Organisation Mondiale de Santé) est la suivante : « La Santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité » [2]. D’après cette définition, nous pouvons voir que le bien-être est lié à la santé. Le bien-être est défini comme « une disposition du corps et de l’esprit, tout ce qui contribue à une existence agréable » [3] selon le dictionnaire de l’Académie française.

De nombreux organismes enquêtent sur la santé des étudiants, dont l’USEM (L’Union Nationale des Sociétés Etudiantes Mutualistes régionales) qui suit l’évolution de l’état de santé des étudiants. Ils ont lancé une 6^{ème} enquête auprès de 50000 étudiants en juin 2009, par un questionnaire auto-administré envoyé par courrier, avec un taux de retour de 24,1%. Les principaux résultats obtenus sont les suivants : 95% des étudiants se sentent en bonne ou plutôt bonne santé, 95% ont un bon ou très bon appétit, 11% ont une vision négative de l’avenir, 35% ont des difficultés à gérer leur stress, 22% déclarent mal ou très mal dormir, 28% déclarent boire de l’alcool une fois par mois au moins, 24% se déclarent fumeurs [1].

Nous prenons cette enquête comme support afin de nous inspirer pour notre étude.

3.2. Le stress

3.2.1. Définition et mécanisme du stress

Hans Selye (1907-1982) est considéré comme le père fondateur du concept de stress. En 1936, il décrit le stress sous le terme de Syndrome Général d'Adaptation, « le stress étant la réponse non spécifique de l'organisme à toute sollicitation » [4]. Le syndrome général d'adaptation est décrit en trois phases qui interviennent dans l'ordre chronologique : la phase d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement [4-5-6].

-La phase d'alarme : c'est la réaction immédiate en présence d'un agent stressant, le corps réagit en essayant de mobiliser rapidement ses ressources pour faire face au danger. A ce stade, le cerveau envoie l'information à l'hypothalamus, qui va stimuler la glande médullosurrénale par la voie nerveuse pour libérer les catécholamines. Ces hormones ont pour but de préparer l'individu à l'action physique rapide, en augmentant les apports en oxygène dans le cerveau pour penser rapidement, mais également dans les muscles pour s'éloigner du danger [4-5-6].

- La phase de résistance : intervient quand l'agent stressant persiste dans le temps et que la situation devient dure à contrôler. A ce moment, l'hypothalamus va stimuler les corticosurrénales pour sécréter les glucocorticoïdes. Ces derniers sont libérés dans la circulation sanguine pour synthétiser les sucres. Cela va augmenter la résistance face à l'agent stressant en favorisant l'endurance au stress [4-5-6].

- La phase d'épuisement : intervient quand les capacités d'adaptation sont dépassées : c'est le burn-out [2]. Le taux d'hormones dans le sang ne cesse d'augmenter. L'organisme est submergé d'hormones et s'épuise [4-5-6].

Le stress est présent dans les 3 phases, même si ses manifestations changent de caractère avec le temps.

Selye fait la distinction entre le «bon» et le «mauvais» stress [4-5-6].

- Le « bon » stress correspond à la capacité que l'individu possède à s'adapter à une situation stressante [5]. Il nous donne la motivation nécessaire au quotidien pour atteindre nos objectifs.

- Le « mauvais » stress correspond à la perte de capacité d'un individu à s'adapter à une situation stressante [5]. Ce qui occasionne une baisse des performances.

De même, nous distinguons l'état de « stress aigu » et l'état de « stress chronique » [6], qui n'ont pas les mêmes effets sur la santé.

- L'état de « stress aigu » correspond aux réactions de notre organisme, lorsqu'un individu est face à une situation menaçante de courte durée. Dès qu'elle disparaît, les symptômes de stress s'arrêtent peu de temps après. Par exemple, faire un exposé devant un jury [6].

- L'état de « stress chronique » correspond aux réactions de notre organisme, lorsqu'un individu est face à une situation menaçante de longue durée. Cette situation de stress chronique est nocive pour la santé. Par exemple, quand les capacités sont dépassées pour atteindre un objectif à long terme [6].

Il existe 4 différents symptômes, qui sont dus à l'état de stress chronique :

- Symptômes physiques : douleurs (musculaires...), troubles du sommeil et d'appétit...

- Symptômes émotionnels : crise de larmes, tristesses, déprimés, cauchemars...

- Symptômes intellectuels : difficultés de concentration, oublis, précisions...

- Symptômes comportementaux : comportements violents et agressifs, addictions... [6].

Chaque fois qu'un individu doit affronter une situation contraignante, due à une modification de l'environnement ou autre, une réaction de stress se produit. Par ailleurs, le stress peut avoir des conséquences pour la santé, il peut influencer l'immunité et en plus être le facteur provoquant ou aggravant certaines maladies comme : l'ulcère digestif, l'HTA, l'infarctus et les pathologies coronariennes, les cancers, le diabète ... [4-5-6]. De même, le stress peut induire des problèmes familiaux, sociaux, professionnels et scolaires.

3.2.2. Le stress de l'étudiant

Les étudiants se disent fréquemment stressés [1]. Pendant la vie étudiante, le stress est la première cause de dégradation de la qualité de vie qui se répercute sur leur santé [1].

Les sources de stress chez les étudiants sont nombreuses : le rythme des examens, l'emploi du temps chargé, le temps de trajet, les moyens financiers, le logement, le travail en dehors des cours, un manque de temps libre pour pratiquer une activité physique, des loisirs... Tout cela peut créer un mal-être chez les étudiants et ainsi occasionner une souffrance psychique, des troubles du sommeil et de l'appétit, tentatives de suicide... [1-7].

3.2.3. La gestion du stress

« La gestion du stress, consiste à agir et à interagir sur l'environnement, ainsi qu'à changer le regard et la perception stressante et anxieuse des événements extérieurs » [8]. Les buts sont de réduire le stress, d'améliorer le bien-être et la qualité de vie pour obtenir un meilleur pronostic global de la santé. Il existe différentes techniques cognitives et comportementales qui permettent de gérer le stress : l'affirmation de soi, la gestion du temps, instaurer les bonnes habitudes, la résolution de problèmes, la gestion des émotions et la relaxation [8].

Ce principe de gestion du stress est divisé en 3 parties :

- l'information et l'éducation pour mieux comprendre le stress et identifier le problème,
- l'évaluation des problèmes et la réponse au stress pour pouvoir fixer les objectifs,
- la mise en application des techniques spécifiques pour réduire ou éliminer le stress [8].

Deux actions sont possibles en fonction des techniques employées :

- un changement sur les facteurs de stress, en ciblant l'environnement qui permettra la résolution des problèmes,
- un changement sur la réaction au stress, par le contrôle des différentes réactions : physiques, psychologiques, émotionnelles et comportementales [8].

-La gestion des réponses physiologiques est basée sur les techniques de relaxation qui aideront à l'individu à faire face aux situations de stress, en lui apportant une détente musculaire [8].

-La gestion des réponses psychologiques est basée sur le principe de la thérapie cognitive, qui permet à l'individu d'adopter une nouvelle stratégie, en travaillant sur ses pensées et ses croyances dysfonctionnelles pour résoudre le stress [8].

-La gestion des réponses émotionnelles est basée sur le principe, que l'individu doit identifier les émotions négatives ressenties pendant la situation de stress, les analyser, puis les corriger [8].

-La gestion des réponses comportementales est basée sur le changement du comportement et surtout adapter le meilleur comportement face aux situations de stress [8].

Nous ne réagissons pas tous de la même manière face au stress. Il existe énormément de techniques qui permettent de gérer le stress telles que : les techniques de relaxation comme la sophrologie, le yoga, le zen, la prise de médicaments antidépresseurs ou encore des produits illicites (cannabis, ...). Cependant, chaque personne le gère à sa manière, certains arrivent à gérer leur stress rien qu'en écoutant de la musique, d'autres en se baladant, ou encore en pratiquant un sport... Nous avons choisi la Sophrologie Caycédienne car en 1^{ère} année de Kinésithérapie, nous avons tous pratiqué des séances de Sophrologie dans le cadre de l'enseignement et cela nous a été bénéfique. Nous avons voulu tester cette technique sur un groupe d'étudiants, puis voir l'impact qu'elle a sur eux.

Dans le cadre de la gestion du stress et suivant la théorie caycédienne, la Sophrologie agit sur l'entendement en aidant à choisir le bien et le positif (néocortex), sur nos émotions en développant les positives (cerveau limbique), sur le système végétatif, en équilibrant les besoins biologiques (équilibre physique) [9].

3.4. Choix du questionnaire

-Questionnaire sur la santé SATIN V_{2.0.1} modifié (Voir l'annexe I)

Il existe énormément de questionnaires sur la santé ainsi que sur le bien-être, le stress des étudiants et des travailleurs comme : le Questionnaire de l'USEM (La santé des étudiants), le Questionnaire de l'INRS-SATIN (Un questionnaire de santé au travail), le Questionnaire WOCQ (Working Conditions and Control Questionnaire), le Questionnaire L Iberiott, ...).

Pour mener notre étude nous avons choisi le questionnaire SATIN V_{2.0.1} qui est un questionnaire d'évaluation de la santé au travail pour la prévention, le diagnostic et l'intervention de l'INRS dans les entreprises. Ce questionnaire est destiné à mieux connaître la santé et la manière dont les salariés se représentent leur environnement de travail [10-11]. Pour adapter ce questionnaire à notre étude, nous l'avons modifié avec l'autorisation de l'INRS, vu que nous avons voulu étudier le niveau de santé et de stress des étudiants.

Notre questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié comporte 76 questions, (certaines étant subdivisées en plusieurs sous-questions) réparties en 7 grandes rubriques : votre situation personnelle, vous et votre santé, les exigences des vos études et vos capacités, les caractéristiques de votre environnement d'étude, vous et votre profession, vous et vos examens, vous et votre vie personnelle. Dans notre questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié, nous cotons certains items de 1 à 5, et le score est fait de manière à ce que le score faible correspond à une santé dégradée et inversement, le score élevé correspond à la bonne santé. De plus, nous exprimons les résultats obtenus en pourcentage, pour que l'interprétation de ceux-ci soit plus facile. Nous étudions les résultats globalement de tous les étudiants lors du remplissage initial du questionnaire, puis nous

comparons les ceux obtenus à 5 semaines d'intervalle pour les deux groupes (Sophro et Témoin). Nous donnons un questionnaire sur la santé et le bien être car nous ne voulons pas que les étudiants se focalisent sur le stress. Nous partons sur le principe que si les étudiants sont stressés la symptomatologie apparaîtra dans le questionnaire qui comporte de nombreux items [10-11].

3.5. Echelle numérique de bien-être

Une évaluation du bien-être en milieu professionnel a été réalisée par la médecine du travail de l'Hôpital Hôtel-Dieu. L'objectif était de comparer deux instruments de mesure du bien-être au travail pour le personnel hospitalier : le questionnaire GHQ simplifié de Goldberg et l'échelle visuelle analogique. Cette étude a permis de montrer une bonne corrélation entre les deux échelles évaluées, ainsi l'échelle visuelle analogique permet de mesurer le bien-être des professionnels hospitaliers au travail. Nous avons donc mis en place une échelle numérique pour plus de simplicité, afin d'évaluer le bien-être des étudiants [12]. C'est une échelle d'auto évaluation. Elle est reproductible, fiable et validé. L'échelle peut être présentée sous forme orale ou écrite. Dans la forme écrite, l'échelle numérique comprend 11 chiffres alignés, compris entre 0 «absence de bien-être » à 10 «bien-être maximal imaginable ». Nous demandons aux étudiants d'entourer le chiffre entre absence de bien-être et bien-être maximal imaginable, qui situe le mieux leur bien-être ressenti au moment du remplissage. Cette échelle permet de connaître le bien-être des étudiants et de suivre son évolution [13]. (L'échelle numérique de bien-être : voir l'annexe II).

3.6. Question sur la durée et le ressenti d'une sensation du bien-être

Avec cette question, nous voulons savoir si les étudiants ressentent un bien-être et connaître la durée de celui-ci. (Question sur la sensation de bien-être : voir l'annexe III)

3.7. Quel intérêt de remplir les questionnaires à cinq semaines d'intervalle ?

Notre objectif est d'évaluer la pratique de la Sophrologie Caycédienne. Nous utilisons les outils cités précédemment, pour voir si la pratique permet une meilleure gestion du stress.

4. LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

En 1960, le Pr. Alfonso Caycedo médecin neuropsychiatre, crée le terme Sophrologie, comme « La science de la Conscience et des valeurs de l'existence » [14]. Ici, nous parlons de Sophrologie Caycédienne, le terme crée par Caycédó pour protéger son œuvre. Selon lui, les deux pôles de la conscience, le corps et l'esprit s'influencent mutuellement et déterminent un espace de rencontre corps/esprit. Ce terme a été désigné à partir des racines grecques: SOS- signifie Harmonie, PHREN- signifie Esprit, LOGOS- signifie Science [14]. Son épistémologie définit trois « théories-clés », quatre principes de base et de nombreux concepts.

-1^{ère} « Théorie-clé » [5-14-15-16-17-18-19] : les niveaux et les états de conscience. La conscience étant définie comme force responsable de l'intégration de l'existence de l'être humain. Nous trouvons différents états de conscience qui sont :

-La conscience ordinaire : c'est la conscience de tous les jours d'un sujet en bonne santé.

-La conscience pathologique : c'est celle qui intervient suite à un accident ou une maladie.

-La conscience sophronique : c'est un état de conscience opposé à celui de la maladie.

Nous trouvons différents niveaux de conscience qui sont : -La veille, le niveau de conscience d'intégration de la Sophrologie Caycédienne (I.So.Cay.), le niveau sophro-liminal entre veille et sommeil, le sommeil. Le niveau sophro-liminal permet une plus grande concentration, une découverte du corps et de l'esprit plus facile.

-2^{ème} « Théorie-clé » [5-14-15-16-17-18-19] : la conscience I.So.Cay. C'est à ce niveau que se réalise l'entraînement, car elle est intégrée, claire et libre. Elle permet d'étudier la conscience elle-même et les valeurs de l'existence. C'est une forme spéciale durant laquelle la personne est éveillée et reste maître de soi.

-3^{ème} « Théorie-clé » [5-14-15-16-17-18-19] : Les six systèmes. Pour atteindre plus facilement la conscience I.So.Cay., il est proposé de diviser le corps en 5 systèmes corporels avec leurs points d'intégration qui permettent de porter l'attention plus facilement sur celui ci, puis rassembler le tout en un méga système qui est le 6^{ème} (Voir les 6 systèmes en annexe IV).

Les 4 principes fondamentaux de la sophrologie caycédienne [5-14-15-16-17-18-19] :

-Le principe de schéma corporel comme réalité vécue : consiste à prendre conscience de son corps, en confrontant l'idée que nous en avons avec les sensations corporelles vécues ici et maintenant.

-Le principe d'action positive : consiste à employer les éléments positifs par le sophrologue qui vont se répercuter positivement sur toute la conscience du pratiquant.

-Le principe de réalité objective : le sophrologue doit comprendre et percevoir son propre état de conscience pour en tenir compte face à celui du sophro-pratiquant.

-Le principe d'adaptabilité : toutes les méthodes et techniques sont adaptées au public qui pratique.

L'alliance sophronique est la relation spécifique entre le sophrologue et le sophro-pratiquant. C'est un contrat avec des objectifs communs entre les deux parties.

-Le terpnos logos est le discours utilisé par le sophrologue pour guider le sophro-pratiquant, monocorde, calme et apaisant [5-14-15-16-17-18-19].

Cependant, il ne faut pas oublier que l'outil principal pour la pratique des séances est la respiration. C'est grâce à elle que nous pouvons agir sur les différents paramètres et ainsi les modifier, comme la tension artérielle, fréquence cardiaque... [5-14-15-16-17-18-19].

La relaxation utilisée en sophrologie est à point de départ corporel de type Jacobson et la décontraction neuromusculaire est responsable de tout le processus de relaxation.

Il est nécessaire de distinguer deux lois qui sont : la vivance et la répétition vivantielle. La « vivance » se décrit comme l'apparition des phénomènes dans l'espace de rencontre corps/esprit et la répétition vivantielle comme un acte de conscience qui devient de plus en plus aisé. Cette pratique n'est pas considérée comme une thérapie. Elle a des nombreux objectifs parmi lesquels

nous retrouvons : renforcer la confiance en soi, gérer ses émotions, gérer le stress, réguler les troubles du sommeil et de l'appétit, permettre un relâchement musculaire..., elle vise à renforcer et activer les structures positives de l'être humain, en quelque sorte, elle a pour rôle de ressortir le positif du négatif [5-14-15-16-17-18-19].

Le déroulement d'une séance, est décrit en 6 parties qui sont : le discours pré-sophronique, la sophronisation, les trois « techniques-clés », l'activation intra-sophronique, la désophronisation et la description post-sophronique ou phénodescription. La durée d'une séance varie entre 10 minutes et 1 heure selon la technique employée [5-14-15-16-17-18-19].

5. LE RELACHEMENT MUSCULAIRE

5.1. La chaîne musculaire postérieure

La chaîne postérieure est composée des muscles extenseurs du tronc pour le secteur sus-pelvien, et des muscles extenseurs sous-pelviens qui sont : muscles grands fessiers, ischio-jambiers et triceps. Le fascia thoraco-lombaire qui est une nappe musculo-aponévrotique jouant un rôle important dans la transmission de force entre les muscles postérieurs du tronc et ceux du train porteur. L'action des muscles de la chaîne postérieure est de réaliser une extension du tronc et des membres inférieurs [20].

5.2. Les tensions musculaires et la relaxation

Le muscle est un organe qui permet le mouvement de l'ensemble du corps. Une certaine tonicité des muscles est nécessaire à l'Homme pour tenir debout, se déplacer... Suite à une déficience ou un stress, nous allons retrouver une augmentation du tonus appelée une « hypertonie » [21]. Cette tension exagérée protège le corps dans un premier temps, puis elle peut générer des désordres dans un second temps. Cette hypertonie peut conduire à une hypo-mobilité active avec une perte de course du mouvement et occasionner des raideurs, ensuite cela peut conduire à une déformation de la statique et donner des douleurs. Pour détendre ces muscles hypertoniques, nous pouvons utiliser différentes techniques comme : les massages, les étirements, les levées de tensions, les techniques de relaxation... [21].

La relaxation se définit comme la possibilité d'abaisser le tonus musculaire au repos, qui représente la tension musculaire résiduelle [22]. Les objectifs de la relaxation sont de diminuer les réactions corporelles de tensions (tensions musculaires, accélération du cœur et de la respiration...), et de mieux contrôler les réactions émotionnelles excessives (stress, peur, anxiété...) [22]. La relaxation permet par la respiration abdominale la meilleure oxygénation des tissus, la prise de conscience des tensions musculaires, l'amélioration du schéma corporel, la réduction des troubles psychologiques. Les techniques de relaxation peuvent être utilisées dans le traitement des troubles du sommeil, troubles de l'appétit,... [22].

La relaxation à point de départ corporelle de type Jacobson utilise l'analyse différentielle entre le tonus de contraction et le tonus de base comme objectif d'entraînement pour apprendre à se relâcher. Avec l'entraînement le relâchement du corps amène une relaxation de l'esprit [23].

La relaxation à point de départ psychologique de type Schultz utilise la concentration sur certaines cénesthésies comme le poids ou la température et amène un relâchement global du corps et de l'esprit [23].

5.3. La mesure de la distance doigts-sol

5.3.1 Pourquoi cette mesure ?

Notre objectif est de mesurer la distance doigts-sol afin d'évaluer le relâchement de la musculature postérieure avant et après les séances de sophrologie. De même, elle nous permet d'objectiver les mesures, ainsi que de l'utiliser comme une technique de bio feed back. Actuellement, il existe différentes techniques de bio feed back que les sophrologues utilisent tel que mesurer la fréquence cardiaque par exemple [15].

5.3.2. Définition distance doigts-sol

La distance doigts-sol est un test de souplesse de l'ensemble de la chaîne postérieure des membres inférieurs et du tronc. L'amélioration de la souplesse se traduit par un rapprochement des doigts le plus près possible du sol, donc d'une diminution de la distance doigts-sol mesurée [24].

5.3.3. Protocole et outils de mesure

-Appareils de mesure :

- Le mètre ruban de 1m50 de longueur.
- Le marche pied, les dimensions, Hauteur 27cm + Branche verticale de 26 cm, Largeur 33cm, Longueur 34cm.

Nous demandons au sujet de se mettre sur le marche pied en bois, debout et de joindre les pieds, puis de se pencher en avant en essayant de toucher les pieds avec les doigts progressivement et lentement. C'est-à-dire, d'effectuer une flexion antérieure du rachis sur le temps expiratoire en commençant par enrôler la colonne cervicale, puis thoracique, puis lombaire, avec les membres inférieures en extension, les mains jointes, en gardant les doigts tendus et sans rotation d'épaules. Ce mouvement, les étudiants vont le réaliser uniquement une fois en allant au maximum de leurs capacités. A la fin du mouvement, nous mesurons la distance majeurs-marche pied qui est équivalente à la distance majeur-sol, à l'aide du mètre ruban en centimètres (cm). Si le sujet n'arrive pas à atteindre le marche pied avec le majeur, nous notons cette distance avec un nombre positif. Dans le cas contraire, si le sujet atteint le marche pied et peut aller au delà, nous notons cette distance avec un nombre négatif. Nous veillons à réaliser ce test dans les mêmes conditions pour qu'il soit reproductible [24].

6. MATERIEL ET METHODE

6.1. Population

Cette évaluation a été réalisée à l'I.L.F.M.K. de Nancy. Pour cette étude, nous avons recruté 60 étudiants divisés en deux groupes. Dans le groupe Sophro les 30 étudiants ont suivi les séances de sophrologie. Le groupe Témoin composé également de 30 étudiants a servi de population témoin.

6.2. Matériel

6.2.1. Sujets

Pour avoir cette population de 60 étudiants de 3^{ème} année d'étude de Kinésithérapie, nous avons accueilli les volontaires sans critères d'exclusion. Concernant les séances de Sophrologie, tous les étudiants en avaient déjà pratiqué en 1^{ère} année.

6.2.2. Lieu d'étude

Cette étude s'est déroulée dans une salle de TP de l'I.L.F.M.K de Nancy en 5 séances (durant les mois de novembre et de décembre). Les Jeudis entre 13h00 et 14h00 pour le groupe Sophro. Pour le groupe Témoin les mesures ont été effectuées les Mercredis entre 13h00 et 14h00 (avec 5 semaines d'intervalle entre la 1^{ère} et la 2^{nde} mesure). Pendant les séances de Sophrologie, la disposition des chaises était en forme de cercle. L'ambiance était calme, sans éclairage, avec une température ambiante douce. Nous avons veillé pour que les conditions à chaque séance restent identiques.

6.2.3. Pratique

A notre demande Mr. Fiorletta Master spécialiste en sophrologie caycédienne a dirigé les séances.

Durant ces 5 séances nous avons pratiqué chronologiquement plusieurs techniques qui sont :

- La sophronisation de base SB (qui consiste à aborder la pratique, ainsi que d'apaiser les tensions et de diminuer le stress en descendant le niveau de conscience entre veille et sommeil) à la 1^{ère} séance.
- La posture I.So.Cay. et la sophronisation de base vivantielle SBV (1^{ère} technique clé qui consiste à relâcher le corps système par système) à la 2^{ème}.
- SBV et le sophro-déplacement du négatif SDN (2^{ème} technique clé qui consiste à évacuer vers l'extérieur toutes les sensations de gênes) à la 3^{ème}.
- SBV et SDN abrégée et la sophro-activation vitale SAV (3^{ème} technique clé qui consiste à vivre dans chacun des systèmes une activation de la circulation) à la 4^{ème}.
- Technique antistress spécifique SBV et SPI la sophro-présence immédiate à la 5^{ème}.

Avant de débiter la première séance, le sophrologue fait une présentation rapide de la respiration comme outil de détente, des différentes phases de pratique (information, action, récupération, description) et des cinq systèmes corporels, puis nous passons à la pratique. A la fin de chaque séance nous distribuons un polycopié de la technique pratiquée le jour même et un tableau de phénodescription système par système à chaque sujet du groupe Sophro (Voir annexe V et VI).

Nous leur demandons de pratiquer au minimum trois fois par semaine une séance de sophrologie avec la technique vue précédemment, sachant que « la force de la technique c'est la répétition des vivances des séances » [5-14-15-16-17-18-19].

6.3. Méthode

6.3.1. Protocole pour le groupe Sophro (Voir l'annexe VII pour le déroulement).

A la 1^{ère} séance, dès que les étudiants arrivent dans la salle, nous mesurons la distance doigts-sol, ensuite ils remplissent le questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié sur la Santé et l'échelle numérique de bien-être. Puis, la séance est dirigée par le sophrologue. A la fin de la séance, ils remplissent de nouveau l'échelle numérique de bien-être, et nous remesurons la distance doigts-sol. De la 2^{ème} à la 4^{ème} séance, le déroulement est le même. Avant de commencer la pratique suivante, ils remplissent un questionnaire sur l'efficacité de la technique précédente, présenté sous la forme d'une question sur la durée et le ressenti d'une sensation de bien-être, puis le sophrologue dirige la séance. A la 5^{ème} séance, dès que les étudiants arrivent dans la salle, nous mesurons la distance doigts-sol, ensuite ils remplissent l'échelle numérique de bien-être. A la fin de la séance, ils remplissent de nouveau le même questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié sur la santé et l'échelle de bien-être, et nous remesurons la distance doigts-sol.

6.3.2. Protocole pour le groupe Témoin

Pour le groupe témoin, nous leurs demandons de remplir le questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié et l'échelle numérique portant sur le bien-être, puis nous mesurons la distance doigts-sol. Au bout de 5 semaines, nous leur demandons de refaire la même chose.

7. LES RESULTATS

7.1. Conclusions des résultats du questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié

Dans un premier temps, nous illustrons les résultats globaux donnés par les étudiants afin d'avoir une meilleure idée de ce qu'ils perçoivent (1^{er} questionnaire), puis nous comparons ceux des deux groupes (2^{ème} questionnaire à 5 semaines).

7.1.1. Les résultats globaux (1^{er} sondage, Date : 17/11 Gr Témoin et 18/11 Gr Soho)

-Rubrique « Votre situation personnelle »

Au total 22 (36%) Hommes et 38 (64%) Femmes ont participé. La tranche d'âge est de 21 à 41 ans, sachant que la tranche 21-22 est la plus représentée. L'âge moyen est de 22,7 ans. Parmi eux, 32 sont célibataires.

- Rubrique « Vous et votre santé »

Dans cette partie, nous évoquons les résultats de notre étude qui nous montrent les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne des étudiants. En conclusion, 83 % des étudiants jugent que leur état de santé est « bon ». Cependant, environ 10 % de cas rencontrent des problèmes de santé, de moral, de confiance en l'avenir, des douleurs dans les différentes parties du corps, des maux de tête, des problèmes de digestion, d'angoisse.... Le plus marquant est que 43 % des étudiants se disent « souvent » stressés par leurs examens et la totalité des étudiants estiment que leur quotidien est affecté par le stress.

- Rubrique « Les exigences de vos études et vos capacités »

La moitié des étudiants estiment que les exigences de leurs études sont raisonnables.

- Rubrique « Les caractéristiques de votre environnement d'étude »

Globalement, les caractéristiques de l'environnement d'étude conviennent aux étudiants. Cependant, ils rencontrent quelques difficultés concernant le contexte organisationnel, notamment au niveau des horaires des cours, le nombre d'heures qu'ils consacrent à leurs études et la rémunération des stages.

- Rubrique « Vous et votre profession »

Près de 70 % des étudiants envisagent « bon » leur avenir professionnel. De même, la quasi-totalité des étudiants est satisfait de leur formation.

- Rubrique « Vous et vos examens »

En ce qui concerne les examens, la moitié des étudiants envisagent leurs examens « ni bons, ni mauvais ».

- Rubrique « Vous et votre vie personnelle »

Concernant la consommation de tabac, 90 % d'étudiants estiment que leur consommation est « nulle ou presque ». D'autre part, nous constatons une consommation légèrement plus importante en alcool, 48 % d'étudiants estiment qu'elle est « modérée » et celle des drogues est « nulle ou presque ». La consommation de médicaments pour les nerfs reste très faible, seulement 3 % d'étudiants en prennent.

Un grand nombre d'étudiants, 73 % souhaitent une mise en place de la pratique des séances de Sophrologie dans le cadre de l'enseignement en 3^{ème} année de Kinésithérapie.

7.1.2. Comparaison des deux groupes (2^{ème} sondage, Date : 15/12 Gr Témoin et 16/12 Gr Sophro)

(Pour mieux comprendre l'évolution se référer à l'annexe VIII et au tableau I).

En cinq semaines d'intervalle, il semble que la perception de la santé change dans les deux groupes. Cela peut être une amélioration, une baisse ou pas de changement. Globalement, ces variations sont quasiment similaires pour les deux groupes. Par ailleurs, les résultats obtenus ne sont pas significatifs sauf pour l'item 74 « état de consommation », où 43% des étudiants ont vu une baisse de la consommation de tabac et de l'alcool dans le groupe Sophro (pour ceux qui en consomment).

Certains étudiants du même groupe semblent avoir perçu une amélioration de leur forme, de leurs troubles digestifs, et de leur confiance en la réussite de leurs examens.

Et d'autres semblent avoir perçu une baisse de la perception de l'état de santé, du moral et de confiance en l'avenir. Le reste des résultats reste quasiment similaire pour les deux groupes.

En conclusion, nous pouvons dire qu'il n'existe pas de différences très marquées entre les deux groupes, les résultats obtenus ne sont pas statistiquement significatifs, sauf pour item 74 « état de consommation » où nous observons un écart important allant vers l'amélioration.

7.2. Les résultats de l'échelle numérique (EN) du bien-être

En ce qui concerne le bien-être des étudiants, nous remarquons qu'au départ la majorité d'entre eux cote leur bien-être à 5/10 sur l'échelle numérique (EN). Cependant, dans le groupe Sophro, dès la première séance 20 étudiants ont perçu une augmentation de leur bien-être, idem pour la cinquième séance.

7.2.1. Comparaison entre avant et après l'entraînement pour les deux groupes

Groupe Sophro : Avant l'entraînement, la majorité des étudiants cotent leur bien-être à 5/10 à l'EN. Après l'entraînement, ils le cotent à 7/10. Au total, 19 étudiants ont perçu une augmentation de leur bien-être et 6 une diminution.

Groupe Témoin : Au premier sondage, la majorité des étudiants cotent leur bien-être à 7/10 à l'EN. Au deuxième, ils le cotent à 6/10. Au total, 6 étudiants ont perçu une augmentation de leur bien-être et 9 une diminution.

7.2.2. Comparaison de la moyenne du bien-être des deux groupes

Groupe Sophro : La moyenne du groupe avant l'entraînement est de 5,4/10 et après elle passe à 6,7/10, d'où un gain de 1,3 sur l'EN. Nous remarquons que $p=0,0007$, donc la différence est significative.

Groupe Témoin : La moyenne du groupe au premier sondage est de 6,5/10 et au deuxième elle est de 6,3/10, d'où une perte de 0,2 sur l'EN. Nous remarquons que $p=0,38$, donc la différence n'est pas significative.

7.2.3. Conclusion sur le bien-être

A l'issu de l'entraînement, nous observons un gain de bien-être au niveau du nombre d'étudiants et au niveau de la moyenne du groupe Sophro. Contrairement au groupe Témoin, où nous constatons une diminution. Ces résultats sont statistiquement significatifs.

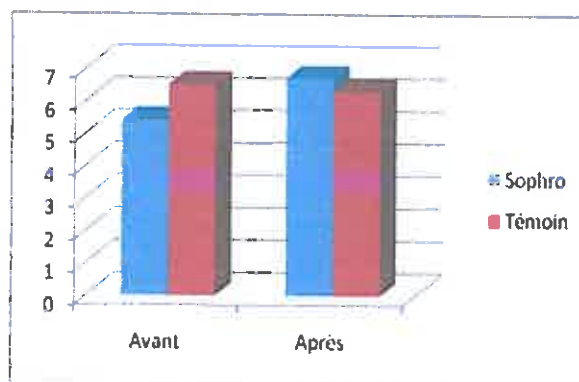


Figure 1 : Comparaison de l'évolution du bien-etre entre les deux groupes.

7.3. Les résultats de la mesure distance doigts-sol

En ce qui concerne la distance doigt-sol, nous remarquons que la souplesse des étudiants varie. Dans le groupe Sophro, la quasi-totalité des étudiants a augmenté leur distance doigts-sol à la première et la cinquième séance.

7.3.1. Comparaison entre avant et après l'entraînement pour les deux groupes

Groupe Sophro : Avant et après l'entraînement, nous constatons que 25 étudiants ont augmenté la distance doigts-sol et 3 ont diminué.

Groupe Témoin : Entre le premier et le deuxième sondage, nous constatons que 10 étudiants ont augmenté la distance doigts-sol et 11 ont diminué.

7.3.2. Comparaison de la moyenne de la distance doigts-sol des deux groupes

Groupe Sophro : La moyenne du groupe avant l'entraînement est de 1,2 cm et après elle passe à -2,6 cm, d'où un gain de 3,8 cm. Nous remarquons que $p=0,00004$, donc la différence est significative.

Groupe Témoin : La moyenne du groupe au premier sondage est de -1,8 cm et au deuxième, elle est de -1,7 cm, d'où une perte de 0,1cm. Nous remarquons que $p=0,71$, donc la différence n'est pas significative.

7.3.3. Conclusion sur la distance doigts-sol

A l'issu de l'entraînement, nous observons un gain de distance doigts-sol au niveau du nombre d'étudiants et au niveau de la moyenne du groupe Sophro. Contrairement au groupe Témoin, où nous constatons une diminution. Ces résultats sont statistiquement significatifs.

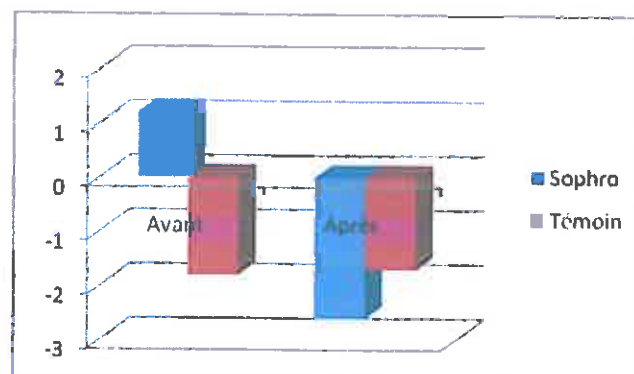


Figure 2 : Comparaison de l'évolution de la distance doigts-sol entre les deux groupes.

7.4. La durée et le ressenti d'une sensation de bien-être

Tous les étudiants du groupe sophro ont ressenti une sensation de bien-être. La durée minimale de celle-ci est d'une heure.

7.5. Conclusion sur les résultats obtenus

Pour conclure sur les résultats obtenus entre les deux groupes, les étudiants ayant pratiqué les séances de Sophrologie ont perçu une importante diminution de consommation de tabac et alcool (pour ceux qui en consomment), ainsi qu'une augmentation du bien-être et de la distance doigts-sol (pour tous).

8. LA DISCUSSION

Nous constatons que les étudiants ont un meilleur potentiel de santé que les travailleurs. Les étudiants sont des sujets jeunes, ils ne sont pas encore dans le processus de dégradation de leur santé que peut apporter le stress chronique. A la différence de ce que nous pouvons rencontrer dans une entreprise où les travailleurs se plaignent des TMS ou autres.

Pour notre évaluation nous avons choisi un questionnaire de santé, car nous ne voulons pas que les étudiants se focalisent sur le stress. Ce questionnaire comporte certains items liés à la symptomatologie du stress, ainsi qu'à l'environnement de leurs études. A travers notre

questionnaire nous remarquons que certains étudiants sont stressés. Suite à une vingtaine de séances pratiquées (5 en groupe et 15 seuls en moyenne), nous remarquons que certains symptômes liés au stress diminuent et le comportement des étudiants change.

- Dans les symptômes physiques nous observons que les étudiants sont plus décontractés, ils ont évacués les tensions musculaires.
- Dans les symptômes émotionnels nous remarquons que les étudiants ressentent des sensations agréables de bien-être une heure et plus après les séances.
- Dans les symptômes comportementaux nous remarquons que les étudiants ont diminué la consommation de tabac, alcool et médicaments et leurs addictions.

Le questionnaire SATIN est fait de telle manière que lors de son utilisation à un instant donné il permet de faire un état des lieux de la santé des étudiants. L'utilisation à deux reprises de ce questionnaire nous a permis d'évaluer l'efficacité de la technique pratiquée [11]. En répétant le même questionnaire à deux reprises nous nous sommes rendu compte que les résultats obtenus sont quasiment tous non significatifs. Nous aurions pu améliorer ce questionnaire lors du deuxième sondage en le simplifiant. C'est-à-dire au lieu de poser 5 réponses par question, il suffirait d'en proposer 3 plus précises. Nous aurions proposé comme réponses : a augmenté, a diminué et n'a pas changé, comme pour l'item 74 de notre questionnaire. Nous aurions peut-être obtenus les résultats significatifs mais les réponses aurait été influencées, car nous demandons aux étudiants de réfléchir comment ils étaient il y a 5 semaines.

Nous remarquons également que quand il s'agit d'évaluer la perception de la santé de façon subjective les étudiants ont plus de difficulté. Notamment lors du remplissage du questionnaire SATIN. Alors qu'en objectivant le bien-être par l'échelle numérique et le relâchement de la musculature par la distance doigt-sol nous remarquons un gain net pour le groupe Sophro. Ces tests (l'échelle numérique et distance doigts-sol) ont un effet de bio feed back sur les étudiants, ce qui leur a permis une auto-évaluation du bien-être et de relâchement musculaire. Cela a augmenté la motivation des étudiants et a aidé à suivre leur évolution.

Nous tenons à signaler que le deuxième sondage a été réalisé à la veille de l'examen pratique d'ergonomie. Cela a peut-être influencé les résultats du questionnaire SATIN.

Il serait judicieux de demander aux étudiants de refaire les mêmes tests quelques jours avant leurs examens finals pour voir s'ils se sont appropriés la méthode et s'ils sont autonomes pour la pratique. Ou encore, réaliser une telle expérience avec un groupe plus grand qui serait plus disponible sur une année, nous aurions peut-être obtenu des résultats plus significatifs.

Il est important de préciser que la sophrologie a une limite, qui est l'implication de la personne. C'est-à-dire que la personne volontaire est concernée et nous devons rien lui imposer.

9. LA CONCLUSION

L'évaluation de la pratique de la sophrologie que nous avons menée à été réalisée sur une courte période de cinq semaines. Les outils d'évaluations ont permis d'objectiver chez un groupe volontaire de trente étudiants de troisième année (par rapport à un groupe témoin) une amélioration du relâchement de la chaîne musculaire postérieure, un sentiment de bien être d'une durée au moins égale à une heure après chaque pratique, une baisse significative des consommations d'alcool, de tabac et de médicaments. Ceci nous porte à croire que la sophrologie caycédienne permet une certaine gestion du stress et une amélioration des symptômes physiques, émotionnels et comportementaux liés au stress. Nous pouvons considérer, suite à cette expérience, elle peut être utilisée comme une technique de prévention pour maintenir la santé (diminution des addictions) et gérer le stress.

Il serait intéressant de mener ce type d'expérience avec un public en moins bonne santé que le public étudiant et savoir si cette méthode a des applications dans le domaine de la prévention et de l'éducation à la santé (nutrition, pneumologie, cardiologie, hygiène de vie...).

BIBLIOGRAPHIE

- [4]. **SELYE H.** – Le stress de la vie. – Le problème d'adaptation, Gallimard, 1975, p.19-99, p425.
- [5]. **CHENE P-A. ET AUQUIER M-A.** – La sophrologie, une méthode pour gérer votre stress, Ellébore, 2005, p172.
- [7]. **DUBIER J-L., INCHAUSPE I.** – Le Stress, Editions Milan, 2005, p63.
- [8]. **SERVANT D.** – Gestion du stress et de l'anxiété, Masson, 2004, p182.
- [12]. **DELMAS C., PLU BUREAU G.** – Evaluation du bien-être au travail : Comparaison de deux instruments de mesure, Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement, Vol 68, n° 5, décembre 2007, p.566-571.
- [14]. **CHENE P-A.** – Sophrologie TOME I, Fondements et Méthodologie, Les Editions Ellébore, 2001, p495.
- [15]. **CHENE P-A.** – Sophrologie TOME II, Champs d'application, Les Editions Ellébore, 2001, p544.
- [16]. **FIORLETTA P.** – Fondement et théories de la Sophrologie Caycedienne, Kinésithérapie la revue, Juillet 2010, n°103, p. 24-30.
- [17]. **FIORLETTA P.** – Les « techniques-clés » de la Sophrologie Caycedienne, Kinésithérapie la revue, Juillet 2010, n°103, p. 31-36.

- [18]. **VIALE-NAHON E.** – Relaxation et Sophrologie, Annales de Kinésithérapie, 1989, Tome 16, n°6, p. 287-292.
- [19]. **SANTERRE B.** – Mais... qu'est-ce que la Sophrologie ? Kinésithérapie Scientifique, Avril 1989, n°278, p. 41-52.
- [20]. **DUFOUR M.** – Anatomie de l'appareil locomoteur, Tome I, membre inférieur, Masson, Octobre 2006, p479.
- [21]. **PENINOU G., TIXA S.** – Les tensions musculaires, Du diagnostic au traitement, Masson, 2008, p291.
- [22]. **DURUZ G.** – La gestion du stress par la relaxation, Editions du tricorné, 1997, p250.
- [23]. **DURAND DE BOUSINGEN R.** – La relaxation, Que sais-je ? 1996, p125.
- [24]. **DUFOUR M., PENINOU G., NEIGER H., GENOT C., LEROY A., PIERRON G., DUPRE J. M.** – Kinésithérapie 4, Tronc et tête. Bilans, techniques passives et actives, Examen du tronc p. 99-100, Flammarion, Médecine sciences, 1987, p293.

AUTRES REFERENCES

- [1]. <http://www.mgel.fr/sante/publications.php> - Enquête et résultats: La santé des étudiants en 2009, rapport n°801187, Mai 2009, p84.
- [2]. <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html> - **Organisation Mondiale de Santé**
– Définition de Santé
- [3]. **Le dictionnaire de l'Académie française –Définition du bien-être**
- [6]. http://www.inrs.fr/htm/le_stress_au_travail.html - **INRS** – Le stress au travail
- [9]. **CAYCEDO N.** - Séminaire de formation des Master spécialistes en sophrologie caycédienne, aout 2010.
- [10]. http://www.inrs.fr/htm/developpement_questionnaire_oriente_bien-etre_pour.html
- **ROBERT N., GROSJEAN V.** - Développement d'un questionnaire orienté bien-être.
Pour un dialogue renforcé Médecine du travail - Ressources humaines – NS 260, 2006,
p58.
- [11]. http://www.inrs.fr/htm/satin_questionnaire_evaluation_la_sante_travail.html -
GROSJEAN V., KOP J.L., FORMET-ROBERT N., PARMENTIER C. - **SATIN. Un**
questionnaire d'évaluation de la santé au travail pour la prévention, le diagnostic et
l'intervention. Manuel d'utilisation – NS 272, 2007, p40.
- [13]. http://www.antalvite.fr/pdf/echelle_numerique.pdf - **L'échelle numérique**

ANNEXES

ANNEXE I : Questionnaire SATIN V_{2.0.1} modifié

Questionnaire de Santé chez les Etudiants

Ce questionnaire est destiné à mieux connaître votre santé et la manière dont vous vous représentez votre environnement de votre formation en Masso-Kinésithérapie. Vous êtes entièrement libre de répondre à ce questionnaire. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est votre sincérité qui compte avant tout.
Ce questionnaire est confidentiel et sera utilisé de manière anonyme.

Date :

Est-ce que vous avez déjà pratiqué la Sophrologie Caycédienne Oui Non

VOTRE SITUATION PERSONNELLE

1. Sexe : Masculin Féminin

2. Nom et Prénom :

3. Age :..... ans

4. Vous êtes : Célibataire En couple

5. Année d'études :

6. Avez-vous travaillé avant votre formation : Oui Non
(Sur une période supérieure à 2 mois)

VOUS et VOTRE SANTE

► Cochez la case correspondant le mieux à ce que vous pensez.

	très mauvais(e)	mauvais(e)	ni bon(ne) ni mauvais(e)	bon(ne)	très bon(ne)
7. Je trouve que ma santé est globalement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Par rapport à l'année dernière, ma santé est	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je trouve que mon moral est globalement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ma confiance en l'avenir est globalement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	jamais	rarement	parfois	souvent	en permanence

11. Je me sens plein d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	oui, tout à fait d'accord	oui, plutôt d'accord	ni oui, ni non peut-être oui, peut-être non	non, plutôt pas d'accord	non, pas du tout d'accord
12. Dans 2 ans, ma santé devrait me permettre d'occuper un poste de kinésithérapeute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

► Choisissez la fréquence qui vous correspond en vous référant aux 6 derniers mois (cochez la case choisie).

	jamais depuis 6 mois	1 ou 2 fois depuis 6 mois	1 ou 2 fois par mois	1 ou 2 fois par semaine	tous les jours ou presque
13. J'ai des douleurs dans le dos ou dans le cou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. J'ai des douleurs dans les bras (de l'épaule à la main)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'ai des douleurs dans les jambes (de la cuisse au pied)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. J'ai des difficultés à dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. J'ai des maux de tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. J'ai des problèmes de digestion (exemples : brûlures d'estomac, ballonnement, diarrhée)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. J'ai des douleurs dans la poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

► Choisissez la fréquence qui vous correspond

	jamais	rarement	parfois	souvent	en permanence
20. Je me sens stressé(e) par mes examens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Je me sens stressé(e) par autre chose que mes examens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Je me sens angoissé par mes examens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. J'ai l'impression que je suis au bout du rouleau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES EXIGENCES de VOS ETUDES et VOS CAPACITES

► *Les exigences de vos études. Cochez la case appropriée pour chaque question*

	très facile	facile	ni facile, ni dur	dur	très dur
24. Concernant les <u>efforts physiques</u> que je dois fournir, ma formation est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Concernant les <u>efforts de réflexion ou d'attention</u> que je dois fournir, ma formation est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Concernant les efforts que je dois fournir pour <u>contrôler mes émotions</u> (ne pas m'énerver, ne pas "craquer", m'entendre avec les autres...), ma formation est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Concernant les <u>connaissances ou compétences</u> que je dois utiliser, ma formation est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

► *Vos capacités. Cochez la case appropriée pour chaque question*

FACE AUX EXIGENCES de MA FORMATION :

	largement insuffisantes	plutôt insuffisantes	adaptées	plus importantes que nécessaire	largement plus importantes que nécessaire
28. mes <u>capacités physiques</u> sont :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. mes <u>capacités de réflexion ou d'attention</u> sont :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. mes <u>capacités à contrôler mes émotions</u> sont :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. mes <u>connaissances ou compétences</u> sont :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les CARACTERISTIQUES de VOTRE ENVIRONNEMENT d'ETUDES

► Voici une liste d'éléments qui portent sur des aspects de votre formation. Dites dans quelle mesure ils vous conviennent en cochant la case appropriée à votre réponse

	me contrarie fortement	ne me convient pas	je fais avec	me convient	contribue à mon épanouis- sement
Environnement physique					
32. Les caractéristiques physiques de mon environnement de formation (bruit, éclairage, température, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. L'aménagement des locaux dans lesquels j'étudie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Globalement, mon environnement physique de travail :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	me contrarie fortement	ne me convient pas	je fais avec	me convient	contribue à mon épanouis- sement
Environnement social					
35. L'ambiance avec mes collègues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. La qualité des relations avec mes professeurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. La qualité des relations avec les personnes extérieures de l'école que je côtoie (sur mes lieux de stage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. L'aide que je reçois pour mener à bien ma formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Le soutien moral que je peux recevoir à l'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Globalement, mon environnement social de l'école:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Activité

41. Les responsabilités qui me sont confiées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. L'intérêt que je trouve dans ma formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	me contrarie fortement	ne me convient pas	je fais avec	me convient	contribue à mon épanouis- sement
Encadrement de l'activité					
43. La clarté des informations que l'on me donne pour réaliser ma formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. La cohérence des informations précisant ce que l'on attend de moi (consignes, objectifs, procédures...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. La cohérence entre ce que je fais et la définition de ma formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Les possibilités de savoir si mon travail est de qualité ou non	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. La liberté que j'ai dans la manière de réaliser ma formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. La liberté d'adapter mon rythme de travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. La façon dont ma formation dépend de celui d'autres personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Les délais dont je dispose pour faire mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Globalement, le cadrage de mon activité :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	me contrarie fortement	ne me convient pas	je fais avec	me convient	contribue à mon épanouis- sement
Contexte organisationnel					
52. Les horaires des cours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Le nombre d'heures que je consacre à mes études	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. La rémunération des stages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Les possibilités de développer mes compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. La manière dont la promotion est dirigée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. La manière dont les étudiants sont traités dans l'école (reconnaissance, justice...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. La manière dont mon avis est pris en compte dans l'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. L'ambiance qui règne dans l'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Globalement, le contexte organisationnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VOUS et VOTRE PROFESSION

► *Cochez la case correspondant le mieux à ce que vous pensez.*

	très mauvais(e)	mauvais(e)	ni bon(ne) ni mauvais(e)	bon(ne)	très bon(ne)
61. Comment envisagez-vous l'avenir de votre profession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Comment envisagez-vous votre avenir professionnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

► *Enfin, merci de répondre à ces dernières questions générales*

	oui, tout à fait d'accord	oui, plutôt d'accord	ni oui, ni non	non, plutôt pas d'accord	non, pas du tout d'accord
63. J'aime ma formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Dans l'ensemble, je suis satisfait de la formation que je reçois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. A l'issu de la formation, je m'oriente plutôt vers une activité :		Libérale <input type="checkbox"/>		Salariée <input type="checkbox"/>	

VOUS et VOS EXAMENS

► Cochez la case correspondant le mieux à ce que vous pensez.

	très mauvais(e)	mauvais(e)	ni bon(ne) ni mauvais(e)	bon(ne)	très bon(ne)
66. Comment envisagez-vous le résultat de votre prochain examen écrit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Comment envisagez-vous le résultat de votre prochain examen oral?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Comment envisagez-vous le résultat de votre prochain examen pratique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Comment envisagez-vous le résultat de votre examen final à l'issue de la formation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VOUS et VOTRE VIE PERSONNELLE

► Cochez la case correspondant le mieux à ce que vous pensez.

	Nulle ou presque	modérée	moyenne	importante	excessive
70. Selon moi, ma consommation de tabac est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Selon moi, ma consommation d'alcool est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Selon moi, ma consommation de drogue est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Selon moi, ma consommation de médicament pour les nerfs, des tranquillisants, des antidépresseurs, est :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Au cours des 5 dernières semaines, la consommation de ces produits a-t-elle baissé :	A baissée <input type="checkbox"/>	N'a pas changée <input type="checkbox"/>		A augmentée <input type="checkbox"/>	
75. Actuellement, prenez-vous un traitement médicamenteux :	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>			

76. Jugez-vous profitable de
pratiquer les séances de
sophrologie dans le cadre de
l'enseignement en 3eme année de
Kinésithérapie:

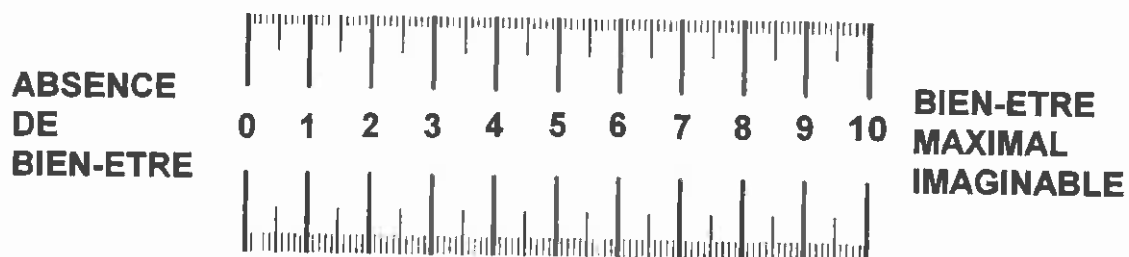
Oui

Non

Merci pour vos réponses et n'oubliez pas de vérifier que vous avez répondu à toutes les questions.

ANNEXE II : L'échelle numérique (EN) du Bien-être

Entourez le chiffre entre absence de bien-être et bien-être maximal imaginable, où se situe le mieux votre bien-être ressenti en ce moment.



ANNEXE III : Question sur la durée et le ressenti d'une sensation de bien-être

NOM Prénom :

Date :

A l'issu de la 1^{ère} séance de sophrologie, avez-vous ressenti une sensation de bien-être :

Oui Non

(Idem pour la 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} séance)

ANNEXE IV: Les 6 systèmes : [5-14-15-16-17-18-19]

- le 1^{er} : tête et visage avec le point d'intégration au niveau de la région du front.
- le 2^{ème} : cou, nuque, partie supérieure des épaules, face postérieure des bras, des avants bras et dorsale de la main avec le point d'intégration au niveau de la région thyroïdienne.
- le 3^{ème} : thorax, creux axillaire, partie antérieure des bras, des avant-bras et palmaire de la main avec le point d'intégration au niveau de la région du sternum.
- le 4^{ème} : région abdominale sus-ombilicale et lombaire avec le point d'intégration au niveau de la région sus-ombilicale.
- le 5^{ème} : région sous-ombilicale et moitié inférieure des membres inférieures avec le point d'intégration au niveau de la région sous-ombilicale.
- le 6^{ème} (méga système) : réunit les 5 avec le point d'intégration au niveau de l'ombilic [5-14-15-16-17-18-19].

ANNEXE V: Les photocopiés des techniques pratiquées [5-14-15-16-17-18-19].

Sophronisation de base (SB) [5-14-15-16-17-18-19].

-Vous vous installez confortablement dans votre position de relaxation. Position assise les bras le long du corps. Vous pouvez fermer les yeux pour vous isoler du monde extérieur. Vous prenez conscience des points d'appuis de votre corps. Vous prenez conscience de vos vêtements sur votre corps, vous expirez doucement et vous laissez aller dans cette position.

-Vous allez relâcher tout votre corps, système par système, en commençant par la tête. Laisser aller votre front, votre front est lisse, éventuellement vous effacez les rides sur votre front... Relâchez les yeux, comme si vos yeux flottaient dans leurs orbites librement, comme cela vient, comme vous le sentez, relâchez aussi tout ce qu'il y a derrière les yeux, laissez aller les muscles autour des yeux, laissez s'alourdir vos paupières... Relâchez les joues, la face externe de vos joues se relâche, la pommette et le creux des joues... Relâchez la face interne des joues, vos dents se desserrent, la langue se pose librement dans votre bouche, le maxillaire inférieur semble peut-être un peu plus lourd, la bouche s'entrouvre et le menton est relâché... Et vous prenez conscience de la forme de votre visage en train de se relâcher, conscience de votre premier système sans tension.

-La nuque se relâche, le devant du cou et les régions latérales du cou se détendent. Ces muscles continuellement en tension puisqu'ils portent la tête peuvent se mettre au repos maintenant. Vous pouvez bouger légèrement la tête pour trouver votre position d'équilibre qui permet la détente du cou. Puis les épaules, relâchez vos épaules, elles s'abaissent, se détendent. Elles sont comme attirées par la pesanteur et libérées, elles se posent lourdement... Relâchez les bras, les avant-bras. Relâchez les poignets et les mains, les doigts se relâchent jusqu'à leur extrémité, jusqu'à leur pulpe. Vos doigts se positionnent librement. Peut-être sentirez-vous un fourmillement au bout des doigts ou une autre sensation naturelle, par exemple une sensation de chaleur, souvent de bons signes de relâchement musculaire...

-Libérez le peu de tension musculaires entre les épaules. Vous approfondissez bien le relâchement de cette nuque sujette constamment à tension... Et vous prenez conscience de la forme de votre nuque, de vos épaules et de la face externe de vos bras en train de se relâcher complètement... Conscience de votre deuxième système sans tension.

-Vous relâchez maintenant les muscles de votre thorax, les muscles de la paroi thoracique, intercostaux, pectoraux se détendent. Vous sentez un léger mouvement du thorax, mais beaucoup moins ample puisque votre respiration est maintenant abdominale... Vous prenez conscience de diaphragme, à la limite entre abdomen et thorax, muscles clé de la respiration, lorsque vous inspirez, vous sentez le mouvement du diaphragme en train de descendre, lorsque vous expirez, vous sentez le mouvement de votre diaphragme en train de monter et vous vous laissez aller au rythme calme de votre respiration... Vous relâchez les muscles le long de la colonne dorsale. Tous les muscles du dos se relâchent. Et vous prenez conscience de votre troisième système en train de se détendre.

- Vous relâchez maintenant les muscles de votre ventre, les muscles de la ceinture abdominale, de la paroi abdominale se détendent. Laissez bien aller l'anneau musculaire de

l'abdomen, du ventre... Sentez que les muscles se soulèvent doucement, sous une respiration devenue plus naturelle, devenue abdominale, plus lente, plus calme. Respiration abdominale, respiration naturelle du nouveau-né de l'animal au repos, respiration du lâcher prise... Vous relâchez les muscles le long de la colonne lombaire. Ces muscles qui vous soutiennent à la position debout, constamment en tension, sont libérés jusqu'au bas du dos. Laisser s'effacer doucement le creux du dos contre la chaise, effacez la cambrure source de tensions... Et vous prenez conscience de la forme de votre anneau abdominal parfaitement détendu... Conscience de votre quatrième système sans tension.

-Vous relâchez maintenant le bas du corps, les muscles fessiers, le bassin, vous libérez les hanches. Les muscles du périnée se relâchent. Vous relâchez les cuisses et face postérieure... Vous libérez les genoux, qui se vivent plus souples, plus détendus, les mollets se détendent. Relâchement des chevilles et des pieds, jusqu'au bout des orteils, jusqu'à leur pulpe, certaines sensations peuvent apparaître... Conscience de votre cinquième système en train de se détendre.

-Et vous prenez conscience de l'ensemble de votre corps sans tension... Vivez maintenant la forme de votre corps relâché, votre respiration plus calme et plus harmonieuse. Vous vous vivez en harmonie, détendu, paisible. A chaque expiration, vous descendez un peu plus au bord du sommeil, juste au bord du sommeil. Vous être dans le niveau sophrolaminal.

-Dans cet état de confort et de sérénité, vous allez laisser venir à votre esprit quelque chose de positif, une situation d'harmonie, de bonheur, image de votre vie quotidienne, instant de détente que vous avez offert à votre corps. Laisser venir cette situation de sérénité... Des qu'elle appariât, vous la fixez dans votre conscience et vous vivez cette image, cette situation, dans le même confort, dans le même bien-être dans lequel vous êtes maintenant en relaxation. Vous prenez quelques instants pour approfondir cette situation dans ses détails...

-Pause. Vous accueillez toutes les sensations corporelles agréables que vous envoie votre corps.

-Maintenant vous vous préparez mentalement à faire votre reprise de tension musculaire. Mais vous ne reviendrez pas à votre point initial, vous ferez cette reprise avec un capital d'harmonie, puisé et redécouvert en vous-même qui vous servira pour les heures, pour les jours à venir. Et maintenant à votre rythme, sans vous presser, vous faites trois respirations profondes... Respirez profondément plusieurs fois. Puis, vous remuez les pieds, les jambes, les genoux, les jambes se retrouvent leur tonus. Vous remettez en tension le bassin, conscience de la reprise de tension musculaires de 5^{ème} système, vous remettez en tension la paroi abdominale, le 4^{ème} système, conscience du 3^{ème} système en train de revivre sa tension musculaire. Vous pouvez remuer les doigts, les bras face interne, face externe, les muscles de la nuque, des épaules retrouvent leur tonus musculaire, conscience de la forme de votre 2^{ème} système, vous pouvez remettre en tension tous les muscles du visage, du cuir chevelu, votre 1^{er} système se remet en douce tension musculaire, vous pouvez bailler. Vous vous étirez très fort pour bien prendre conscience de la forme de votre corps en reprise de tension musculaire... Et lorsque vous désirez, vous pouvez ouvrir les yeux.

(Ce texte a été tiré du livre « La sophrologie, une méthode pour gérer votre stress » des auteurs Patrick-André CHENE et Marie-Andrée AUQUIER, paru dans l'Édition Ellébore en 2005).

Pratique de sophronisation de base vivantielle (SBV)

Intention de la pratique, se relâcher, système par système, de façon proximo-distale, assis au fond de la chaise (posture P2).

-Nous nous concentrons sur notre front sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre visage, de notre tête en train de se relâcher.

- Nous nous concentrons sur notre région thyroïdienne sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre cou, de notre nuque, de nos épaules, de la partie externe de nos bras, du dessus de nos mains en train de se relâcher.

- Nous nous concentrons sur notre sternum sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre dos, de notre thorax, de la partie interne de nos bras, du dessous de nos mains en train de se relâcher.

- Nous nous concentrons sur notre région ombilicale sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre abdomen, de notre région lombaire en train de se relâcher.

-Nous nous concentrons sur notre bas-ventre sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre bassin, de nos membres inférieurs jusqu'aux pieds en train de se relâcher.

- Nous nous concentrons sur le nombril sans tension, nous prenons conscience de la forme de tout notre corps entraîné de se relâcher.

-Inspiration, rétention d'air, tension douce de tout le corps, les mains derrière la tête, membres inférieurs tendus, expiration, relaxation (nous pouvons le répéter plusieurs fois).

-Conscience de la forme, de l'équilibre et de la respiration calme et tranquille.

-Pause phronique de totalisation en P2. Relaxation, c'est la récupération. Nous nous plaçons sans a priori à l'écoute de toutes les sensations corporelles qui apparaissent. Vivance d'un contenu de conscience positif ou agréable.

-Le Confiance/Harmonie/Espoir, -Nous réactivons nos sentiments positifs. La confiance en nous-mêmes. L'harmonie physique et mentale. La capacité de projets positifs.

-Desophronisation, -Remise en tension progressive des systèmes, en commençant par le 5^{ème} système, 4^{ème} système, 3^{ème} système, 2^{ème} système, puis 1^{er} système.

-Phénodescription, description écrite de la séance [5-14-15-16-17-18-19].

(Ce texte a été tiré de l'article « Les « techniques-clés » de la Sophrologie Caycedienne » de l'auteur Patrick FIORLETTA, paru dans la « Kinésithérapie la revue », n°103 en juillet 2010). (Idem pour les deux textes suivants : SDN et SAV)

Pratique de sophro-déplacement du négatif (SDN)

Intention : expulser les tensions physiques et mentales, toutes les tensions qui empêchent de vivre la présence du corps, technique anti-stress. Après une Sophronisation de Base Vivantielle (SBV) : assis en posture P2. Pause Phronique d'Intégration PPhI.

-Puis nous changeons de posture. Nous prenons la Posture I.SO.CAY. Distension avec les mains en cuiller, en avant sur la chaise. Puis avec les mains en appui sur les cuisses, bras tendus Posture I.SO.CAY. Tension et Inspiration, Rétention, Tension, Expiration, Récupération (IRTER). Et nous nous plaçons en Posture I.SO.CAY. Intégration avec les mains sur les cuisses. Conscience de tout notre corps dans la posture.

-Nous plaçons nos doigts sur le front. Douce IRTER du 1^{er} système en serrant les mâchoires et en crispant le front, et sur chaque expiration qui suit, nous expulsons toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 1^{er} système (notre visage et notre tête). -PPhI en Posture I.SO.CAY. Intégration : Relaxation, c'est la récupération. Nous nous plaçons sans a priori à l'écoute de toutes les sensations corporelles qui apparaissent dans notre 1^{er} système sans tension.

-Nous nous plaçons nos doigts sur la région thyroïdienne IRTER de notre 2^{ème} système en haussant les épaules et sur chaque expiration, nous expulsons toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 2^{ème} système (de notre cou, de notre nuque, de nos épaules, et de la partie postérieure de nos membres supérieurs). -PPhI en Posture I.SO.CAY. Intégration (Idem que pour le 1^{er} système). Essayons de vivre présence du 2^{ème} système sans tensions.

- Nous nous plaçons nos doigts sur le sternum IRTER de notre 3^{ème} système en appuyant les coudes sur le thorax et vers l'arrière et sur chaque expiration, nous expulsons toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 3^{ème} système (notre thorax, de notre dos, de la partie antérieure de nos membres supérieurs). -PPhI en Posture I.SO.CAY. Intégration (Idem que pour le 1^{er} système). Essayons de vivre présence du 3^{ème} système sans tensions.

- Nous nous plaçons nos doigts sur la région ombilicale IRTER de notre 4^{ème} système et sur chaque expiration, nous expulsons toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 4^{ème} système (de notre abdomen, de notre région lombaire). - PPhI en Posture I.SO.CAY. Intégration (Idem que pour le 1^{er} système). Essayons de vivre présence du 4^{ème} système sans tensions.

- Nous nous plaçons nos doigts sur le bas de ventre IRTER de notre 5^{ème} système et sur chaque expiration, nous expulsons toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 5^{ème} système (de notre bassin, de nos membres inférieurs). - PPhI en Posture I.SO.CAY. Intégration (Idem que pour le 1^{er} système). Essayons de vivre présence du 5^{ème} système sans tensions.

- Nous nous plaçons nos mains sur le nombril IRTER de tous les systèmes et sur chaque expirons, nous expulsons les dernières tensions physiques et mentales qui nous restent peut-être, au niveau de l'ensemble de notre corps.

-PPhT en P2. -Confiance/Harmonie/Espoir. -Désophronisation. -Phénodescription.

Pratique de sophro-activation vitale (SAV)

Intention : renforcement de la vitalité des organes du corps et de la biologie. Technique pour entretenir ou renforcer la santé.

SBV en P2. Puis, nous prenons la posture I.SO.CAY. Distension, la Posture I.SO.CAY. Tension puis, la Posture I.SO.CAY. Intégration. Dans cette posture SDN abrégée, rapidement sur les cinq systèmes comme vu précédemment ou uniquement sur le 6^{ème} système avec une respiration libre. Ensuite, nous passons à une SAV sur les 5 systèmes en Posture I.SO.CAY. Intégration.

-Nous nous concentrons sur notre front, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre visage, de notre tête, et particulièrement de notre cerveau. Sentiment de bien-être vital dans notre 1^{er} système au moment d'expulser l'air. -PPhI.

-Nous nous concentrons sur notre région thyroïdienne, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre cou, de notre nuque, de nos épaules, de la partie externe de nos bras, du dessus de nos mains et en particulier dans la thyroïde si elle est présente et les cordes vocales. Sentiment de bien-être vital dans notre 2^{ème} système au moment d'expulser l'air. -PPhI.

- Nous nous concentrons sur notre sternum, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre dos, de notre thorax, de la partie interne de nos bras, de dessous de nos mains et en particulier les organes vitaux que sont le cœur, les poumons, le thymus, tous les organes présents. Sentiment de bien-être vital dans notre 3^{ème} système au moment d'expulser l'air. -PPhI.

- Nous nous concentrons sur notre région ombilicale, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre abdomen, de notre région lombaire et en particulier les organes vitaux que sont les organes digestif: foie, rate, pancréas, vésicule, estomac, intestins, reins, vessie, tous les organes présents. Sentiment de bien-être vital dans notre 4^{ème} système au moment d'expulser l'air. -PPhI.

- Nous nous concentrons sur notre bas-ventre, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre bassin, de nos membres inférieurs jusqu'aux pieds et en particulier les organes vitaux que sont la prostate et les testicules chez l'homme, les ovaires et l'utérus chez la femme, la moelle osseuse des fémurs tous les organes présents. Sentiment de bien-être vital dans notre 5^{ème} système au moment d'expulser l'air. -PPhI.

- Nous nous concentrons sur le nombril, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de l'ensemble du corps. . Sentiment de bien-être vital dans tout le corps au moment d'expulser l'air. -PPhT.

-CHE.

-Désophrônisation. -Phénodescription [5-14-15-16-17-18-19].

ANNEXE VI: Les tableaux de phénodescription [5-14-15-16-17-18-19].

Date :

Nom :

Prénom :

Cette feuille de phénodescription est à remplir après chaque séance.

La première séance est celle réalisée aujourd'hui, et les suivantes chez vous (de 2 à 6). Vous pouvez apprécier l'intensité des phénomènes (phénomène : ce qui apparaît à la conscience) de 0 à 5. Plus ils sont perçus, plus vous augmentez la cotation.

Vous pouvez apprécier la qualité des phénomènes par des valences plutôt positives ou agréables(+), plutôt négatives ou désagréables(-) ou encore neutre (N).

*Exemples : chaleur agréable de la paroi abdominale (3+) dans le 4^{ème} système
fourmillement des orteils(2N) dans le 5^{ème} système, douleur dans l'épaule (4-) dans le 2^{ème} système*

Pratiquez cette séance au moins une fois par jour (trois fois dans la semaine est un minimum).

Refaites cette séance aussi souvent que possible.

La force de la technique c'est la répétition des vivances(le vécu) des séances.

SVP : n'oubliez pas de ramener cette feuille pour la prochaine fois le / /2010

Les réponses resteront anonymes lors de leur utilisation.

Merci

SB/RELAXATION	SEANCES						
PHENOMENES	18/11/10	2	3	4	5	6	7
1 ^{er} SYSTEME tête							
2 ^{ème} SYSTEME Cou, nuque, dessus des épaules, des bras, des avant bras et des mains.							
3 ^{ème} SYSTEME Le thorax, dessous des aisselle, des bras, des avant- bras et des mains.							
4 ^{ème} SYSTEME L'abdomen, la région lombaire.							
5 ^{ème} SYSTEME La moitié inferieure du corps.							
TOUTE LA CORPORALITE							
IMAGE OU SENTIMENT POSITIF : laisser venir un élément positif quelque soit sa nature.							
DESOPHRONISATION Remise en tension progressive du corps							

SBV/Posture Isocay	SEANCES						
PHENOMENES	25/11/10	2	3	4	5	6	7
1 ^{er} SYSTEME							
2 ^{eme} SYSTEME							
3 ^{eme} SYSTEME							
4 ^{eme} SYSTEME							
5 ^{eme} SYSTEME							
Conscience de TOUTE LA CORPORALITE							
POSTURE ISOCAY							
IMAGE AGREABLE: laisser venir un élément positif quelque soit sa nature.							
PAUSE DE TOTALISATION							
DESOPHRONISATION Remise en tension progressive du corps							

SDN des SSI	SEANCES						
PHENOMENES	2/12/2010	2	3	4	5	6	7
CONSCIENCE DU 1 ^{er} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 2 ^{eme} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 3 ^{eme} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 4 ^{eme} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 5 ^{eme} SYSTEME							
Conscience de TOUTE LA CORPORALITE							
POSTURE ISOCAY							
SDN1 ^{er} SYSTEME							
SDN2 ^{eme} SYSTEME							
SDN3 ^{eme} SYSTEME							
SDN4 ^{eme} SYSTEME							
SDN5 ^{eme} SYSTEME							
SDN CORPORALITE							
PAUSE DE TOTALISATION							
ACTIVATION CAPACITES CHE							
DESOPHRONISATION							

SAV des 5SI	SEANCES						
PHENOMENES	9/12/2010	2	3	4	5	6	7
SBV							
Pause d'intégration							
POSTURE ISOCAY							
SDN							
Pause d'intégration							
SAV 1 ^{er} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 1 ^{er} SYSTEME							
SAV 2 ^{ème} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 2 ^{ème} SYSTEME							
SAV 3 ^{ème} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 3 ^{ème} SYSTEME							
SAV 4 ^{ème} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 4 ^{ème} SYSTEME							
SAV 5 ^{ème} SYSTEME							
CONSCIENCE DU 5 ^{ème} SYSTEME							
SAV CORPORALITE							
Conscience de TOUTE LA CORPORALITE							
PAUSE DE TOTALISATION							
ACTIVATION CAPACITES CHE							
DESOPHRONISATION							

SAP	SEANCES						
PHENOMENES	16/12/2010	2	3	4	5	6	7
SBV debout Tension=stress							
SDN abrégé							
Pause d'intégration debout							
SAV abrégée en p2							
Posture Isocay							
SPI 1 ^{er} SYSTEME							
SPI 2 ^{ème} SYSTEME							
SPI 3 ^{ème} SYSTEME							
SPI 4 ^{ème} SYSTEME							
SPI 5 ^{ème} SYSTEME							
SPI corporalité							
SAP EN P2							
PAUSE DE TOTALISATION							
ACTIVATION CAPACITES CHE							
DESOPHRONISATION							

ANNEXE VII : Déroulement des séances

GROUPE SOPHRO	GROUPE TEMOIN
1 ^{ère} Séance : DISTANCE DOIGTS-SOL (DDS)	1 ^{er} Sondage : DISTANCE DOIGTS-SOL (DDS)
QUESTIONNAIRE SATIN	QUESTIONNAIRE SATIN
ECHELLE NUMERIQUE (EN)	ECHELLE NUMERIQUE (EN)
PRATIQUE : LA SOPHRONISATION DE BASE	
EN	
DDS	
POLY DE LE TECHNIQUE PRATIQUEE	
POLY DE PHENODESCRIPTION	
2 ^{ème} Séance:QUESTION SUR LA DUREE DU BIEN-ETRE	
POLY DE LE TECHNIQUE PRATIQUEE	
POLY DE PHENODESCRIPTION	
PRATIQUE : 1 ^{ère} TECHNIQUE CLE	
3 ^{ème} Seance:QUESTION SUR LA DUREE DU BIEN-ETRE	
POLY DE LE TECHNIQUE PRATIQUEE	
POLY DE PHENODESCRIPTION	
PRATIQUE : 2 ^{ème} TECHNIQUE CLE	
4 ^{ème} Séance:QUESTION SUR LA DUREE DU BIEN-ETRE	
POLY DE LE TECHNIQUE PRATIQUEE	
POLY DE PHENODESCRIPTION	
PRATIQUE : 3 ^{ème} TECHNIQUE CLE	
5 ^{ème} Séance : DDS	2 ^{ème} Sondage : DDS
EN	SATIN
PRATIQUE : TECHNIQUE ANTI-STRESS	EN
SATIN	
EN	
DDS	

ANNEXE VIII : INTERPRETATION DES RESULTATS

INTERPRETATION DU QUESTIONNAIRE SATIN V_{2.0.1} MODIFIE

Rubrique « Votre situation personnelle »

-Pour mener notre étude nous avons créée deux groupes (le groupe Sophro et le groupe Témoin), composés de 60 étudiants, dont 22 (36%) Hommes et 38 (64%) Femmes. La tranche d'âge est de 21 à 41 ans, sachant que la tranche 21-22 est la plus représentée. L'âge moyen est de 22,7 ans. Parmi eux, 32 sont célibataires. Le nombre d'étudiants ayant travaillé avant le début de leur formation est de 6.

Rubrique « Vous et Votre Santé »

- **Question 7:** Au départ, 50 étudiants (83 %) sur 60 considèrent que leur état de santé est « bon ». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 75 %. Au final, au groupe Sophro, 19 n'ont pas perçu de changement, 4 ont perçu une amélioration et 7 ont perçu une baisse. Au groupe Témoin, 22 n'ont pas perçu de changement, 4 ont perçu une amélioration et 4 ont perçu une baisse de leur état de santé.

- **Question 8:** Par rapport à l'année dernière, 31 étudiants (51,6%) sur 60 estiment que leur santé est « bonne ».

- **Question 9:** Au départ, 39 étudiants (65%) sur 60 considèrent que leur moral est globalement «bon». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 34 (56,6%). Au final, au groupe 1, 10 n'ont pas perçu de changement, 7 ont perçu une amélioration et 13 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 23 n'ont pas perçu de changement, 3 ont perçu une amélioration et 4 ont perçu une baisse du moral.

- **Question 10:** Au départ, 33 étudiants (55%) sur 60 ont une «bonne» confiance en l'avenir. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 38 (63,3%). Au final, au groupe 1, 17 n'ont pas perçu de changement, 2 ont perçu une amélioration et 11 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 20 n'ont pas perçu de changement, 3 ont perçu une amélioration et 7 ont perçu une baisse de confiance en l'avenir.

- **Question 11:** Au départ, 27 étudiants (45%) sur 60 se sentent «souvent» en plein d'énergie. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 25 (41,6%). Au final, au groupe 1, 16 n'ont pas perçu de changement, 7 ont perçu une amélioration et 7 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 19 n'ont pas perçu de changement, 3 ont perçu une amélioration et 8 ont perçu une baisse de l'énergie.

-**Question 12 :** Dans 2 ans, ma santé devrait me permettre d'occuper un poste de kinésithérapeute, 40 étudiants (66,6%) ont répondu « oui, tout à fait d'accord ».

- **Question 13:** Au départ, 23 étudiants (38,3%) sur 60 déclarent d'avoir des douleurs dans le dos ou dans le cou, « 1 ou 2 fois par semaine ». Après 5 semaines d'intervalle, ils ne sont plus que 12 (20%), nous constatons une diminution d'environ 50%, cependant 21 étudiants (35%) sur 60 déclarent qu'ils ont des douleurs que « 1 ou 2 fois par mois ». Au final, au groupe 1, 12 n'ont pas perçu de changement, 13 ont perçu une diminution de fréquence des douleurs et 5 ont perçu une augmentation de douleurs dans le dos. Au groupe 2, 14 n'ont pas perçu de changement, 13 ont perçu une diminution de fréquence des douleurs et 3 ont perçu une augmentation.

- **Question 14:** Au départ, 31 étudiants (51,6%) sur 60 déclarent de ne jamais avoir des douleurs dans les bras, «depuis 6 mois». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 32 (53%). Au final, au groupe 1, 19 n'ont pas perçu de changement, 6 ont perçu une diminution de fréquence des douleurs et 5 ont perçu une augmentation de douleurs dans les bras. Au groupe 2, 19 n'ont pas perçu de changement, 9 ont perçu une diminution de fréquence des douleurs et 2 ont perçu une augmentation.
- **Question 15:** Au départ, 23 étudiants (38,3%) sur 60 déclarent de ne jamais avoir des douleurs dans les jambes, «depuis 6 mois». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 23 (38,3%). Au final, au groupe 1, 20 n'ont pas perçu de changement, 6 ont perçu une diminution de fréquence des douleurs et 4 ont perçu une augmentation de douleurs dans les jambes. Au groupe 2, 17 n'ont pas perçu de changement, 7 ont perçu une diminution de fréquence des douleurs et 6 ont perçu une augmentation.
- **Question 16:** Au départ, 18 étudiants (30%) sur 60 présentent des difficultés à dormir, «1 ou 2 fois depuis 6 mois». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 21 (35%). Au final, au groupe 1, 20 n'ont pas perçu de changement, 5 ont perçu une amélioration de la qualité de sommeil et 5 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 19 n'ont pas perçu de changement, 6 ont perçu une amélioration et 5 ont perçu une baisse de la qualité de sommeil.
- **Question 17:** Au départ, 24 étudiants (40%) sur 60 présentent des maux de tête, «1 ou 2 fois depuis 6 mois». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 25 (41,6%). Au final, au groupe 1, 18 n'ont pas perçu de changement, 3 ont perçu une diminution de fréquence des maux de tête et 9 ont perçu une augmentation. Au groupe 2, 14 n'ont pas perçu de changement, 5 ont perçu une diminution de fréquence des maux de tête et 11 ont perçu une augmentation.
- **Question 18:** 20 étudiants (33,3%) sur 60 ne présentent jamais des problèmes de digestion, «depuis 6 mois». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 24 (40%). Au final, au groupe 1, 18 n'ont pas perçu de changement, 9 ont perçu une diminution des problèmes digestifs et 3 ont perçu une augmentation des troubles. Au groupe 2, 20 n'ont pas perçu de changement, 4 ont perçu une diminution des problèmes digestifs et 6 ont perçu une augmentation des troubles.
- **Question 19:** Au départ, 43 étudiants (71,6%) sur 60 déclarent de ne jamais avoir des douleurs dans la poitrine, «depuis 6 mois». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 45 (75%). Cependant, il y a 10 étudiants (16,6%) qui présentent des douleurs dans la poitrine «1 ou 2 fois depuis 6 mois». Au final, au groupe 1, 23 n'ont pas perçu de changement, 5 ont perçu une diminution des douleurs de poitrine et 2 ont perçu une augmentation. Au groupe 2, 22 n'ont pas perçu de changement, 5 ont perçu une diminution des douleurs et 3 ont perçu une augmentation.
- **Question 20:** Au départ, 28 étudiants (46,6%) sur 60 se sentent «souvent» stressés par leurs examens. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 30 (50%). Cependant, il y a 24 étudiants qui se sentent «parfois» stressés par leurs examens. Au final, au groupe 1, 16 n'ont pas perçu de changement, 8 ont perçu une diminution de stress et 6 ont perçu une augmentation. Au groupe 2, 20 n'ont pas perçu de changement, 7 ont perçu une diminution du stress et 3 ont perçu une augmentation.
- **Question 21:** Au départ, 26 étudiants (43,3%) sur 60 se sentent «parfois» stressés par autre chose que leurs examens. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 26 (43,3%). Au final, au groupe 1, 13 n'ont pas perçu de changement, 6 ont perçu une diminution de stress et 11 ont perçu une augmentation. Au groupe 2, 15 n'ont pas perçu de changement, 6 ont perçu une diminution du stress et 9 ont perçu une augmentation.

- **Question 22:** Au départ, 23 étudiants (38,3%) sur 60 se sentent «parfois» angoissés par leurs examens. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 20 (33,3%). Au final, au groupe 1, 14 n'ont pas perçu de changement, 9 ont perçu une diminution d'angoisse et 7 ont perçu une augmentation. Au groupe 2, 20 n'ont pas perçu de changement, 8 ont perçu une diminution d'angoisse et 2 ont perçu une augmentation.

- **Question 23:** Au départ, 23 étudiants (38,3%) sur 60 ont l'impression de ne jamais être au bout du rouleau. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 21 (35%). Au final, au groupe 1, 12 n'ont pas perçu de changement, 11 ont perçu une augmentation de la fréquence d'être au bout du rouleau et 7 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 21 n'ont pas perçu de changement, 4 ont perçu une augmentation de la fréquence d'être au bout du rouleau et 5 ont perçu une baisse.

Rubrique « Les exigences de vos études et vos capacités »

- **Question 24:** Au départ, 23 étudiants (38,3%) sur 60 estiment que leur formation est « ni facile, ni dure », concernant des efforts physiques qu'ils doivent fournir. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 25 (41,6%). Au final, aux deux groupes, 14 n'ont pas perçu de changement, 9 ont perçu une augmentation des difficultés et 7 ont perçu une baisse.

- **Question 25:** Au départ, 28 étudiants (46,6%) sur 60 estiment que leur formation est « dure », concernant des efforts de réflexion ou d'attention qu'ils doivent fournir. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 25 (41,6%). Au final, au groupe 1, 13 n'ont pas perçu de changement, 6 ont perçu une augmentation des difficultés et 11 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 19 n'ont pas perçu de changement, 7 ont perçu une augmentation des difficultés et 4 ont perçu une baisse.

- **Question 26:** Au départ, 26 étudiants (43,3%) sur 60 estiment que leur formation est « ni facile, ni dure », concernant des efforts qu'ils doivent fournir pour contrôler leurs émotions. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 30 (50%). Au final, au groupe 1, 19 n'ont pas perçu de changement, 8 ont perçu une augmentation des difficultés et 3 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 14 n'ont pas perçu de changement, 8 ont perçu une augmentation et 8 ont perçu une baisse.

- **Question 27:** Au départ, 31 étudiants (51,6%) sur 60 estiment que leur formation est « ni facile, ni dure », concernant les connaissances ou compétences qu'ils doivent utiliser. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 29 (48,3%). Au final, au groupe 1, 19 n'ont pas perçu de changement, 3 ont perçu une augmentation des difficultés et 8 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 17 n'ont pas perçu de changement, 5 ont perçu une augmentation des difficultés et 7 ont perçu une baisse.

- **Question 28:** Au départ, 31 étudiants (51,6%) sur 60 estiment que face aux exigences de leur formation, leurs capacités physiques sont « adaptées ». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 31 (51,6%).

- **Question 29:** Au départ, 43 étudiants (71,6%) sur 60 estiment que face aux exigences de leur formation, leurs capacités de réflexion ou d'attention sont « adaptées ». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 46 (76,6%).

- **Question 30:** Au départ, 38 étudiants (63,3%) sur 60 estiment que face aux exigences de leur formation, leurs capacités à contrôler leurs émotions sont « adaptées ». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 39 (65%).

- **Question 31:** Au départ, 43 étudiants (71,6%) sur 60 estiment que face aux exigences de leur formation, leurs connaissances ou compétences sont « adaptées ». Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 46 (76,6%).

Rubrique « Les caractéristiques de votre environnement d'études »

Pour faciliter la lecture et l'interprétation des résultats, nous allons regrouper certaines questions qui correspondent aux réponses identiques.

- Environnement physique

- Concernant la **question 32**, les caractéristiques physiques de mon environnement de formation (bruit,..), la réponse majoritaire des étudiants, pour 29 d'entre eux (48,33%) était « je fais avec ».

-Concernant la **question 33**, l'aménagement des locaux dans lesquels j'étudie « convient » pour 36 d'entre eux (60%), de même que pour la **question 34**, l'environnement physique de travail, pour 40 d'être eux (66,67%).

- Environnement social

- Concernant les questions suivantes les étudiants ont majoritairement répondu que cela leur « convient »: la **question 35**, L'ambiance avec leurs collègues, pour 33 étudiants (55%), la **question 36**, La qualité des relations avec leurs professeurs, pour 34 étudiants (56,6%), la **question 37**, La qualité des relations avec les personnes extérieures de l'école qu'ils côtoient (sur leurs lieux de stage), pour 40 étudiants (66,67%), la **question 38**, L'aide qu'ils reçoivent pour mener à bien leur formation, pour 32 (53,3%), la **question 40**, Globalement, l'environnement social de l'école pour 40 étudiants (66,6%).

- Concernant la **question 39**, Le soutien moral que je peux recevoir a l'école, 26 étudiants (43,3%) ont répondu « je fais avec ».

- Activité

- Concernant les questions suivantes les étudiants ont majoritairement répondu que cela leur « convient »: la **question 41**, Les responsabilités qui leurs sont confiées pour 46 étudiants (76,6%), la **question 42**, L'intérêt qu'ils trouvent dans leur formation, pour 31 (51,6%) d'entre eux.

- Encadrement de l'activité

- Concernant les questions suivantes les étudiants ont majoritairement répondu que cela leur « convient »: la **question 45**, La cohérence entre ce qu'ils font et la définition de leur formation, pour 44 (73, 3%) d'entre eux, la **question 47**, La liberté qu'ils ont dans la manière de réaliser leur formation, pour 28 (46,6%) d'entre eux.

- Concernant les questions suivantes, la réponse majoritaire des étudiants a été « je fais avec »: la **question 43**, La clarté des informations que l'on me donne pour réaliser ma formation, pour 34 étudiants (56,6%), la **question 44**, La cohérence des informations précisant ce que l'on attend de moi, pour 30 étudiants (50%), la **question 46**, Les possibilités de savoir si leur travail est de qualité ou non, pour 30 étudiants (50%), la **question 48**, La liberté d'adapter leur rythme de travail, pour 29 étudiants (48,3%), la **question 49**, La façon dont leur formation dépend de celui d'autres personnes, pour 34 étudiants (56,6%), la **question 50**, Les délais dont ils disposent pour faire leur travail, pour 31 étudiants (51,6%), la **question 51**, Globalement, le cadrage de leur activité, pour 34 étudiants (56,6%).

- Contexte organisationnel

- Concernant les questions suivantes, la réponse majoritaire des étudiants a été **« je fais avec »**: la **question 52, Les horaires des cours**, pour 32 étudiants (53,3%), la **question 53, Le nombre d'heures que je consacre à mes études**, pour 35 étudiants (58,3%), la **question 54, La rémunération des stages**, pour 19 étudiants (31,67%), la **question 55, la question 56, La manière dont la promotion est dirigée**, pour 42 étudiants (30%), la **question 57, La manière dont les étudiants sont traités dans l'école**, pour 31 étudiants (51,6%), la **question 58, La manière dont mon avis est pris en compte dans l'école**, pour 28 étudiants (46,6%), la **question 60, Globalement, le contexte organisationnel**, pour 31 étudiants (51,6%).

- Concernant les questions suivantes les étudiants ont majoritairement répondu que cela leur **« convient »**: la **question 55, Les possibilités de développer mes compétences**, pour 30 étudiants (50%), la **question 59, L'ambiance qui règne dans l'école**, pour 30 étudiants (50%).

Rubrique « Vous et Votre profession »

Concernant les **questions 61 et 62**, 41 étudiants (68,3%) **envisagent un « bon » l'avenir de leur profession**, de même 41 étudiants (68,3%) **envisagent un « bon » avenir professionnel**.

A la **question 63**, si **les étudiants aiment leur formation**, 27 (45%) ont répondu **« oui, tout à fait d'accord »**, et dans l'ensemble 37 étudiants (61,67%) **sont satisfaits de leur formation**. A l'issu de la formation 49 étudiants (81,6%) vont s'orienter vers une activité libérale.

Rubrique « Vous et vos examens »

- **Question 66**: Au départ, 31 étudiants (51,6%) sur 60 **envisagent le résultat « ni bon, ni mauvais » de leur prochain examen écrit**. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 34 (56,6%). Au final, au groupe 1, 21 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 6 envisagent une amélioration et 3 envisagent une baisse. Au groupe 2, 23 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 1 envisage une amélioration et 6 envisagent une baisse.

- **Question 67**: Au départ, 38 étudiants (63,3%) sur 60 **envisagent le résultat « ni bon, ni mauvais » de leur prochain examen oral**. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 31 (51,6%). Au final, au groupe 1, 18 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 9 envisagent une amélioration et 3 envisagent une baisse. Au groupe 2, 23 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 4 envisagent une amélioration et 3 envisagent une baisse.

- **Question 68**: Au départ, 41 étudiants (68,3%) sur 60 **envisagent le résultat « ni bon, ni mauvais » de leur prochain examen pratique**. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 36 (60%). Au final, au groupe 1, 19 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 7 envisagent une amélioration et 4 envisagent une baisse. Au groupe 2, 23 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 3 envisagent une amélioration et 4 envisagent une baisse.

- **Question 69**: Au départ, 30 étudiants (50%) sur 60 **envisagent le résultat « ni bon, ni mauvais » de leur examen final à l'issu de la formation**. Après 5 semaines d'intervalle, ils sont 31 (56,6%). Au final, au groupe 1, 22 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 5 envisagent une amélioration et 3 envisagent une baisse. Au groupe 2, 25 n'envisagent pas de changement au niveau des résultats, 1 envisage une amélioration et 4 envisagent une baisse.

Rubrique « Vous et Votre vie personnelle »

- Au niveau de la **consommation de tabac**, 54 étudiants (90%) estiment que leur consommation en tabac est **« nulle ou presque »**. D'autre part, nous remarquons une **consommation légèrement plus importante en alcool**, 29 étudiants (48,3%) estiment que leur

consommation est « modérée » et celle des drogues est « nulle ou presque ». La consommation de médicaments pour les nerfs reste très faible, seulement 2 étudiants (3%) qui en prennent. Au niveau de l'évolution de consommation de ces produits pendant un intervalle de 5 semaines, globalement dans les deux groupes, il y a des changements, plus important dans le groupe 1. Au groupe 1, 16 n'ont pas perçu de changement, 1 a perçu une augmentation et 13 ont perçu une baisse. Au groupe 2, 29 n'ont pas perçu de changement et 1 a perçu une baisse de consommation de ces produits.

- **Question 76:** La dernière question, traitant la pratique des séances de sophrologie dans le cadre d'enseignement en 3ème année de Kinésithérapie, 44 étudiants jugent profitable de les mettre en place, dont 30 étudiants du groupe 1 et 14 étudiants du groupe 2.

ANNEXE VIII : Tableau I : Comparaison des résultats entre le groupe Sophro et le groupe Témoin

N° de question. Paramètres	Réponse donnée par la majorité des étudiants	Groupe SOPHRO						Groupe TÉMOIN					
		Avant	Après	Pas de changement	Amélioration	Baisse		Avant	Après	Pas de changement	Amélioration	Baisse	
7. Perception de l'état global de santé	« bon »	26(86%)	22(73%)	19(63%)	4(13%)	7(23%)		24(80%)	23(76%)	22(73%)	4(13%)	4(13%)	
9. Perception du moral globalement	« bon »	18(60%)	14(46%)	10(33%)	7(23%)	13(43%)		21(70%)	20(66%)	23(76%)	3(10%)	4(13%)	
10. Confiance en l'avenir	« bon »	14(46%)	16(53%)	17(56%)	2(6%)	11(36%)		19(63%)	22(73%)	20(66%)	3(10%)	7(23%)	
11. Se sentir en pleine énergie	« souvent »	12(40%)	13(43%)	16(53%)	7(23%)	7(23%)		15(50%)	12(40%)	19(63%)	3(10%)	8(26%)	
N° de question. Paramètres	Réponse donnée par la majorité des étudiants	Avant	Après	Pas de changement	Augmentation	Diminution		Avant	Après	Pas de changement	Augmentation	Diminution	
13. Des douleurs dans le dos	« 1 ou 2 x /semaine »	11(36%)	7(23%)	12(40%)	5(16%)	13(43%)		12(40%)	5(16%)	14(46%)	3(10%)	13(43%)	
14. Des douleurs dans les bras	« jamais depuis 6 mois »	16(53%)	15(50%)	19(63%)	5(16%)	6(20%)		15(50%)	17(56%)	19(63%)	2(6%)	9(30%)	
15. Des douleurs dans les jambes	« jamais depuis 6 mois »	12(40%)	12(40%)	20(66%)	4(13%)	6(20%)		11(36%)	11(36%)	17(56%)	6(20%)	7(23%)	
16. Des difficultés à dormir	« 1 ou 2 x depuis 6 mois »	9(30%)	11(36%)	20(66%)	5(16%)	5(16%)		9(30%)	10(33%)	19(63%)	5(16%)	6(20%)	
17. Des maux de tête	« 1 ou 2 x depuis 6 mois »	14(46%)	17(56%)	18(60%)	9(30%)	3(10%)		10(33%)	8(26%)	14(46%)	11(36%)	5(16%)	

18 Problèmes de digestion	« jamais depuis 6 mois »	10(33%)	13(43%)	18(60%)	3(10%)	9(30%)	10(33%)	11(36%)	20(66%)	6(20%)	4(13%)
19. Des douleurs de poitrine	« jamais depuis 6 mois »	21(70%)	22(73%)	23(76%)	2(6%)	5(16%)	22(73%)	23(76%)	22(73%)	3(10%)	5(16%)
20. Stressé par les examens	« souvent »	12(40%)	16(53%)	16(53%)	6(20%)	8(26%)	16(53%)	14(46%)	20(66%)	3(10%)	7(23%)
21. Stressé par autre chose que les examens	« parfois »	11(36%)	11(36%)	13(43%)	11(36%)	6(20%)	15(50%)	15(50%)	15(50%)	9(30%)	6(20%)
22. Angoissé par les examens	« parfois »	13(43%)	10(33%)	14(46%)	7(23%)	9(30%)	10(33%)	10(33%)	20(66%)	2(6%)	8(26%)
N° de question. Paramètres	Réponse donnée par la majorité des étudiants	Avant	Après	Pas de changement	Amélioration	Baisse	Avant	Après	Pas de changement	Amélioration	Baisse
66 Résultats de prochain examen écrit	« ni bon, ni mauvais »	14(46%)	14(46%)	21(70%)	6(20%)	3(10%)	17(56%)	20(66%)	23(76%)	1(3%)	6(20%)
67 Résultat de prochain examen oral	« ni bon, ni mauvais »	21(70%)	13(43%)	18(60%)	9(30%)	3(10%)	17(56%)	18(60%)	23(76%)	4(13%)	3(10%)
68. Résultats de prochain examen pratique	« ni bon, ni mauvais »	23(76%)	15(50%)	19(63%)	7(23%)	4(13%)	18(60%)	21(73%)	23(76%)	3(10%)	4(13%)
69 Résultat de l'examen final	« ni bon, ni mauvais »	13(43%)	12(40%)	22(73%)	5(16%)	3(10%)	17(56%)	19(63%)	25(83%)	1(3%)	4(13%)
N° de question. Paramètres	Réponse donnée par la majorité des étudiants	Avant	Après	Pas de changement	Augmentation	Diminution	Avant	Après	Pas de changement	Augmentation	Diminution
74 Consommation des produits				16(53%)	1(3%)	13(43%)			29(96%)	0(0%)	1(3%)

