

## La Relaxation

La relaxation est l'acquisition d'un tonus musculaire et d'un état émotionnel optimaux en rapport à une situation donnée. Elle sollicite les sensations tactiles, de pression, de chaleur, de fraîcheur, la respiration, l'imaginaire et rend possible une attention portée au corps dans son ensemble. Un des buts est de parvenir à reconnaître et à identifier les sensations agréables. La relaxation peut n'être qu'une étape d'une autre technique ; on la retrouve en sophrologie, en hypnose, en les thérapies comportementales et cognitives ou dans le yoga. Elle peut aussi constituer une méthode à part entière. Différentes pratiques existent, nous utilisons le plus souvent une technique faisant appel à la respiration diaphragmatique, à l'apprentissage du relâchement musculaire et de la concentration sur les sensations, et à la cohérence cardiaque.

- La respiration diaphragmatique consiste à respirer par le nez plus lentement en utilisant le diaphragme. C'est une respiration plus abdominale que thoracique. La respiration est active, longue et lente. Le ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. On sait que les émotions influencent notre respiration. L'hyperventilation se produit dans les états d'excitation, de stress et d'anxiété. La technique de respiration par l'abdomen vient « casser » cette boucle « anxiété – ventilation » et peut arrêter la réaction en chaîne des symptômes de la panique. Elle peut être utilisée comme méthode de relaxation lorsqu'une personne est confrontée à des situations de stress qui peuvent provoquer des émotions négatives et un épuisement moral. Elle peut être particulièrement utile au moment de l'endormissement, qui est favorisé par l'état de détente induit.

- La conscience des appuis du corps et la détente progressive constituent une action de concentration sur soi et sur ses sensations. La personne est invitée à porter son attention sur ce qu'elle ressent dans les zones d'appui de son corps. Le thérapeute détaille ces zones en tenant compte de la position du patient, assise ou allongée. On propose aussi au patient de progressivement relâcher les zones du corps concernées de façon consciente et volontaire. Pour une personne en position allongée on peut par exemple, après avoir proposé au patient de fermer les yeux, l'inviter à sentir l'appui de ses jambes, en partant des talons, en remontant sur la surface arrière des jambes, aux mollets, l'arrière des genoux (qui peut être ou ne pas être en contact), l'arrière des cuisses, jusqu'au bassin, en appui sur les fessiers... Le fait de nommer les parties du corps amène à une attention plus précise et isole ces zones mentalement, en permettant de se concentrer plus facilement sur le relâchement d'un groupe musculaire donné.

- Pratique de la cohérence cardiaque. La variabilité du rythme cardiaque est en lien avec le fonctionnement du système autonome mais également avec les capacités d'autorégulation dans le domaine des émotions, des relations sociales et des capacités de coping. De faibles degrés de variabilité du rythme cardiaque sont rencontrés chez les patients coronariens, diabétiques mais

également stressés. La pratique d'une respiration régulière durant quelques minutes, plusieurs fois par jour, en état de relaxation permet d'améliorer la cohérence cardiaque c'est-à-dire l'interaction entre rythme respiratoire et variabilité du rythme cardiaque. Quelques études sont en faveur de cette pratique régulière.

Dans notre pratique nous utilisons des applications sur tablettes ou Smartphone pour associer la visualisation d'un mouvement régulier (une bulle qui monte puis descend, ou une vague) permettant ainsi au patient de se concentrer à la fois sur la respiration et sur la visualisation. De plus la respiration régulière pratiquée plusieurs minutes induit un état de cohérence cardiaque favorable à l'équilibration des systèmes sympathique et parasympathique. Il a été montré que cette pratique régulière (par exemple 5 minutes 3 fois par jour) a un effet positif.

Ces techniques sont pratiquées par des praticiens et enseignées aux patients

Enfin, les techniques de relaxation, pratiquées par un psychologue, peuvent parfois être la porte d'entrée pour l'instauration d'un dialogue, voire d'une thérapie pour des patients initialement peu favorable à une telle prise en charge.

*Reynard et al., 2011, Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. Front. Psychol., 29 September 2014*

*Rollin McCraty, Maria A. Zayas. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2015 Jun;40(2):75-83*

*Heart coherence: a new tool in the management of stress on professionals and family caregivers of patients with dementia. Sarabia-Cobo CM, Geisler et al., 2010).*

Marina Rusha, psychologue clinicienne, Dr Michel-Cherqui, anesthésiste, algologue

Unité de coordination douleur, Octobre 2016