

RELAXATION

« Il n'est pas juste de dire que l'homme pense avec son cerveau, ce n'est pas avec son cerveau qu'il pense c'est avec son corps tout entier ».

Pierre JANET (1859-1947)

C. MIALON (IDE) Centre Stéphanois de la Douleur

RELAXATION

- Les méthodes de relaxation
- Approches physiologiques
- La relaxation progressive de Jacobson
- Approches psychothérapeutiques
- Le training autogène de Schultz
- Sources et origines de la sophrologie

PRISE EN CHARGE AU CENTRE STEPHANOIS DE LA DOULEUR

- La relaxation est du domaine thérapeutique
- L'envoi
- Le cadre
- Principes de base
- Cas clinique
- Conclusion

Les méthodes de relaxation

Ce sont des modes d 'abord thérapeutique visant à obtenir chez l 'individu

- une décontraction musculaire avec ralentissement des fonctions végétatives
- une décontraction psychique.

Ces techniques mobilisent plus ou moins la suggestion et les modifications de l 'état de conscience.

APPROCHES PHYSIOLOGIQUES

RELAXATION PROGRESSIVE DE E. JACOBSON

Limitée à l'aspect
musculaire pour
obtenir une
diminution de
l'activité tonique

RELAXATION DIFFERENTIELLE

Mme JARREAU-
KLOTZ

Attention aux
dimensions physiques
Prise de conscience
des résistances
musculaires

L'EUTONIE

GERDA
ALEXANDER

Recherche du juste
degré de tension
nécessaire

Visé une meilleure
connaissance du
schéma corporel

DR VITTOZ

Prise de
conscience
sensorielles et
kinesthésique du
corps

Relaxation progressive de Jacobson

Jacobson axe son travail sur le contrôle musculaire grâce à des séries de contraction / décontraction (segment de corps en segment de corps).

Approches psychothérapeutiques

inspirées du Training Autogène

HYPNOSE

Moyen de
communiquer des
idées, les analyser.

Découvrir des
significations
intrinsèques

THERAPIE AUTOGENE

RELAXATION DE TYPE ANALYTIQUE

Prise en compte de
l'imaginaire du corps

Écoute des réactions
corporelles

SAPIR

Psychanalyste

Le training auto gène de Schultz

Il existe une relation entre le vécu émotionnel et les tensions musculaires.

Auto décontraction concentrative

Il s'agit d'une série d'exercices nécessitant la concentration sur une idée.

- Induction au calme
- Exercices de pesanteur
- Exercices de chaleur
- Contrôle battements cœur
- Plexus solaire
- Respiration
- Fraîcheur du front
- Représentation visuelle (suggestions)

SOURCES ET ORIGINES DE LA SOPHROLOGIE

HYPNOSE

Mesmer
Braid
Bernheim
Charcot
Liebault
Erickson

RELAXATION

Schultz
Jacobson

PHILOSOPHIE PHENOMENOLOGIE

Hegel
Husserl
Heidegger
Merleau-Ponty

PSYCHIATRIE

Caycedo
Binswanger

SOPHROLOGIE

GRECE ANTIQUE

Platon
Hippocrate
Aristote

PSYCHANALYSE

Freud - Jung - Lacan

PSYCHOLOGIE

Jaspers
Conscience

NEURO-PHYSIOLOGIE

EEG
Vigilance
Tonus - Réflexes
Schéma corporel
Anatomie SNC...

ORIENT

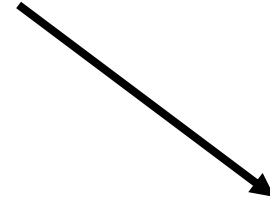
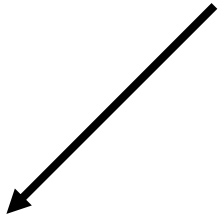
Yoga
Bouddhisme
Zen

Bénéfices de la relaxation

- A un mieux être corporel et une anxiolyse
- Une amélioration du sommeil
- Détourner l'attention de la douleur
- Se sentir moins démuni face à une douleur et à ses variations d'intensité
- Reprendre appui sur ses ressources intérieures
- Restaurer la confiance en soi
- Réapproprier son corps en le percevant dans sa totalité
- Stimuler l'imaginaire
- Diminuer la résonance émotionnelle des affects

Prise en charge au Centre Stéphanois de la Douleur

La relaxation est du domaine thérapeutique
c'est un moyen



- De verbaliser
- C'est une invitation
à parler

- De se poser physiquement
- D'être à l'écoute de soi même

- D'établir une relation soignant
soigné basée sur la confiance
- D'accueillir, soutenir, être dans la
relation d'aide

L 'ENVOI

↳ demande du patient

↳ par un médecin : *traitant*

CDD (après échec, amener vers un psychothérapeute, apaiser une tension corporelle, apprendre à respirer, sentir les autres parties du corps)

L 'avis du psychiatre / psychologue peut être demandé.

- C'est une initiation aux techniques de relaxation
- Proposition de 10 à 15 séances.

La fréquence est tous les 15 jours les premières séances puis tous les mois.

Ce cadre ne doit pas être rigide. La thérapie s'adapte au patient.

- Temps : 1h
 - Temps de parole
 - Relaxation : 20 à 30 min.
 - Temps d'échange post séance sur le ressenti, les sensations éprouvées.
- Séances individuelles
- Groupe (lombalgique)

PRINCIPES DE BASE

- Trouver un endroit calme
- S'installer confortablement - pénombre
- Fermer les yeux
- Exercice respiratoire. La respiration conscience peut apaiser des états d'angoisse. Visualisation du trajet de l'air.
- Prise de conscience de tout le corps, des sensations éprouvées
- Représentation visuelle (image)
- Reprise
- Échanges
- Apprentissage régulier :
Prendre le temps au quotidien de reproduire les exercices respiratoires. Retrouver l'image de détente.
- Thérapeute : voie posée, termes choisis.

CONCLUSION

Dans les Centres Anti-douleurs a été introduit le concept de prise en charge pluridisciplinaire et l'approche somato-psychique simultanée.

La relaxation a sa place dans la prise en charge du patient douloureux chronique et peut être proposée dans la continuité des soins.