



Gestion des émotions par la relaxation et la méditation

Dominique Servant
d-servant@chru-lille.fr



7 novembre 2008

Qu'est ce que la relaxation ?

- **La réponse de relaxation correspond à un état marqué par une diminution du niveau d'alerte, une diminution de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire et de la tension artérielle associés à une sensation de détente et de bien être (Benson 1997).**
- **Cet état physiologique est supposé s'opposer à la réponse au stress et donc aux états de tension et d'anxiété.**
- **Différentes méthodes peuvent conduire à une réponse de relaxation.**

De nombreuses techniques

- **Zen, Yoga**
- **Relaxation musculaire**
- **Training autogène**
- **Sophrologie**
- **L'hypnose et l'autohypnose**
- **Biofeedback**
- **Méditation**
- **Visualisation...**



Quelles différences ?

- **Médicale**
- **Associée à des croyances ou philosophie (Zen Yoga)**
- **Point de départ corporel (relaxation musculaire, contrôle respiratoire, biofeedback) ou mental (utilisant la méditation, la visualisation)**
- **Superficielles au niveau de l'état de conscience et plus profondes**
- **Une seule ou association de techniques**

- **Des points communs : respiration, méditation...**
- **Souvent ensemble de techniques dont la pratique est très large (Yoga, Sophrologie...)**
- **Certaines techniques sont mieux adaptées à certaines personnes et à certains problèmes (RMP et trouble panique ?).**
- **L'apprentissage pour certaines méthodes peut être long et demander une implication personnelle intérêt de module accessible.**
- **Apport des différentes techniques**

Problèmes de validation

- **Technique structuré, protocole écrit**
- **Homogénéité des populations**
- **Critère d'efficacité**
- **Les méta analyses concluent à l'intérêt évident de la relaxation mais la nécessité de savoir *de quoi on parle* et d'études mieux validées.**
- **Relaxation musculaire progressive Yoga, Mindfulness, Hypnose**

La 'nouvelle relaxation'

- **Certaines techniques peuvent cependant paraître insuffisamment adaptées aux problèmes et aux demandes actuelles.**
- **Une application plus concrète et adaptée au domaine médical et psychologique est aujourd'hui proposée que l'on peut qualifier de *nouvelle relaxation*. Si elle s'inspire directement des techniques anciennes elle s'en distingue par plusieurs points.**

Point 1

- **Tout d'abord la dissociation entre la technique et la croyance en une quelconque philosophie, ou mouvement spirituel ou religieux. Elle ne s'appuie pas non plus sur des théories psycho neurophysiologique ou humanistes mais les objectifs sont tournés essentiellement vers la réduction des symptômes et la psychothérapie.**

Point 2

- **La pratique est modifiée, plus courte adaptée à la vie moderne et aux problèmes psychologiques et psychiatrique. Elle est aussi mieux codifiée et structurée ce qui permet son évaluation scientifique. Les différentes techniques sont utilisées comme une boîte à outil où à chaque personne et à chaque problème une ou plusieurs techniques peuvent être préférées.**

Point 3

- **Enfin, si l'apprentissage passe obligatoirement par un thérapeute formé, une pratique plus libre qui s'apparente à l'entraînement et à l'application concrète des techniques caractérise cette nouvelle approche.**
- **Utiliser la relaxation non seulement comme une réduction des symptômes et un moyen de se détendre mais comme un outil de thérapie cognitive et émotionnelle.**

4 techniques de base

- **Le contrôle de la respiration**
- **La détente musculaire**
- **La méditation de pleine conscience**
- **La visualisation**

module structuré sur 10 semaines avec des exercices réalisable par le patients

Relaxation par la respiration

- *En te levant le matin, rappelle toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.*

Marc Aurèle



Contrôle respiratoire

- **Ancrage de toute technique**
- **Apprentissage d'une respiration régulière, lente, abdominale en favorisant l'expiration.**
- **Durée de l'apprentissage 5 à 8 séances**

Active ou passive ?

- **Dans la respiration passive on n'exerce pas de contrôle entre l'inspiration et l'expiration, le cycle est naturel.**
- **Au contraire dans la respiration active on exerce un contrôle du cycle. Le premier est le trajet de l'air par la bouche ou par les narines, la fréquence, la profondeur (superficielle ou profonde) et le contrôle d'autres parties du corps (abdomen dans la respiration diaphragmatique).**

Les exercices

- **Prise de conscience de la respiration**
- **Respiration complète ou forcée**
- **Respiration abdominale**
- **Visualisation du trajet de l'air**
- **Perception de sensation de visualisation d'émotion**
- **Évaluation de la fréquence respiratoire**
- **Comptage respiratoire**
- **Modification de la fréquence respiratoire**
- **Modification du temps expiratoire (allongement)...**

La détente musculaire

- ***Je suis corps tout entier et rien d'autre; l'âme n'est qu'un mot désignant une parcelle du corps.
Friedrich Nietzsche***



2 techniques de relaxation musculaire

- **Par la contraction décontraction**

Jacobson (1938) émet l'hypothèse que la tension musculaire et les pensées et les émotions sont liées et qu'en inhibant la tension on va induire un état mental de relaxation.

- **Par l'auto suggestion**

Schultz (1930) invente le training autogène qui est une méthode hypnotique par autosuggestion qui s'inspire de l'hypnose.

Principe de la relaxation par contraction décontraction

- **Centrer l'attention sur le groupe musculaire suivi de la mise en tension lors du signal du thérapeute**
- **Maintenir la contraction pendant 5 secondes**
- **Relâcher le groupe musculaire plus longtemps 15 à 30 secondes**
- **Se fixer sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné**
- **Passer à un autre groupe musculaire**

Relaxation musculaire progressive

- **La première étape est la prise de conscience progressive, région par région, de la différence de sensation entre contraction et détente.**
- **Une fois la relaxation musculaire progressive acquise on va passer à l'obtention rapide de la relaxation en réduisant le nombre de groupe musculaire et en utilisant d'autres moyens que la contraction-décontraction comme ancrage.**
- **Une fois l'exercice maîtrisé et pourra être induit en un temps court le patient sera invité à l'utiliser dans la vie de tous les jours puis dans les situations de stress et d'anxiété.**

Relaxation par la méditation

***Le travail de la pensée
ressemble au forage d'un
puit ; l'eau est trouble
d'abord, puis elle se clarifie.
Proverbe chinois***



Méditation

- **Née bien avant la psychologie il y a 3000 ans dans l'Inde ancienne on la retrouve dans de nombreuses pratiques rituelles ou dans les religions.**
- **2 types de méditation : la méditation concentrative et la méditation dite de pleine conscience.**

La méditation concentrative

- **Méditation transcendantale**
- **Fixer toute son attention sur un objet, un mot , un son...**
- **Difficile, demande beaucoup d'entraînement et souvent de croire à une philosophie ou une religion**

La visualisation

- *Tant de fois, au cours de ma vie, la réalité m'avait déçu parce qu'au moment où je la percevais, l'imagination qui était mon seul organe pour jouir de la beauté ne pouvait s'appliquer à elle.*

Marcel Proust



Visualisation et imagerie mentale

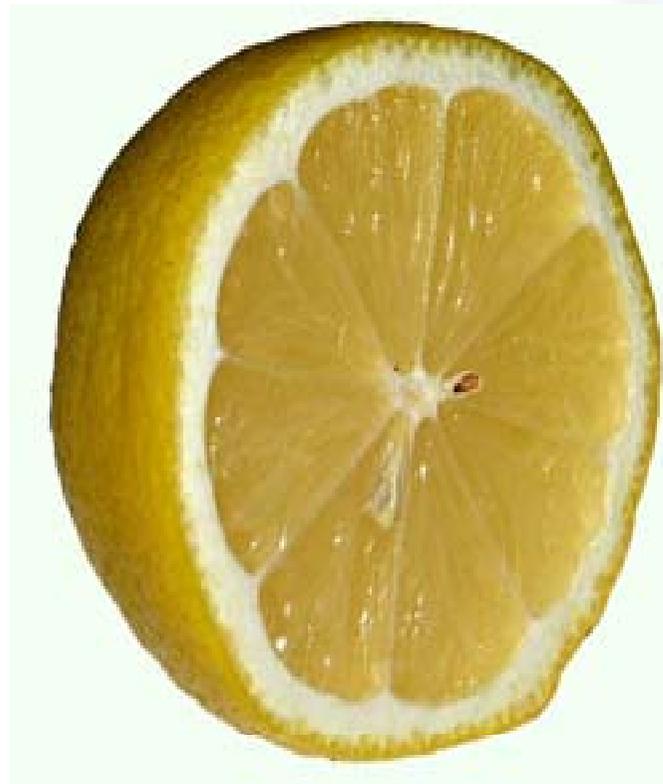
- **Les techniques de visualisation utilisent des scènes calmes et plaisantes de plages, levers de soleil, jardins qui relaxent**
- **L'imagerie on laisse des représentations qui s'imposent d'elles mêmes.**



Exercices de visualisation

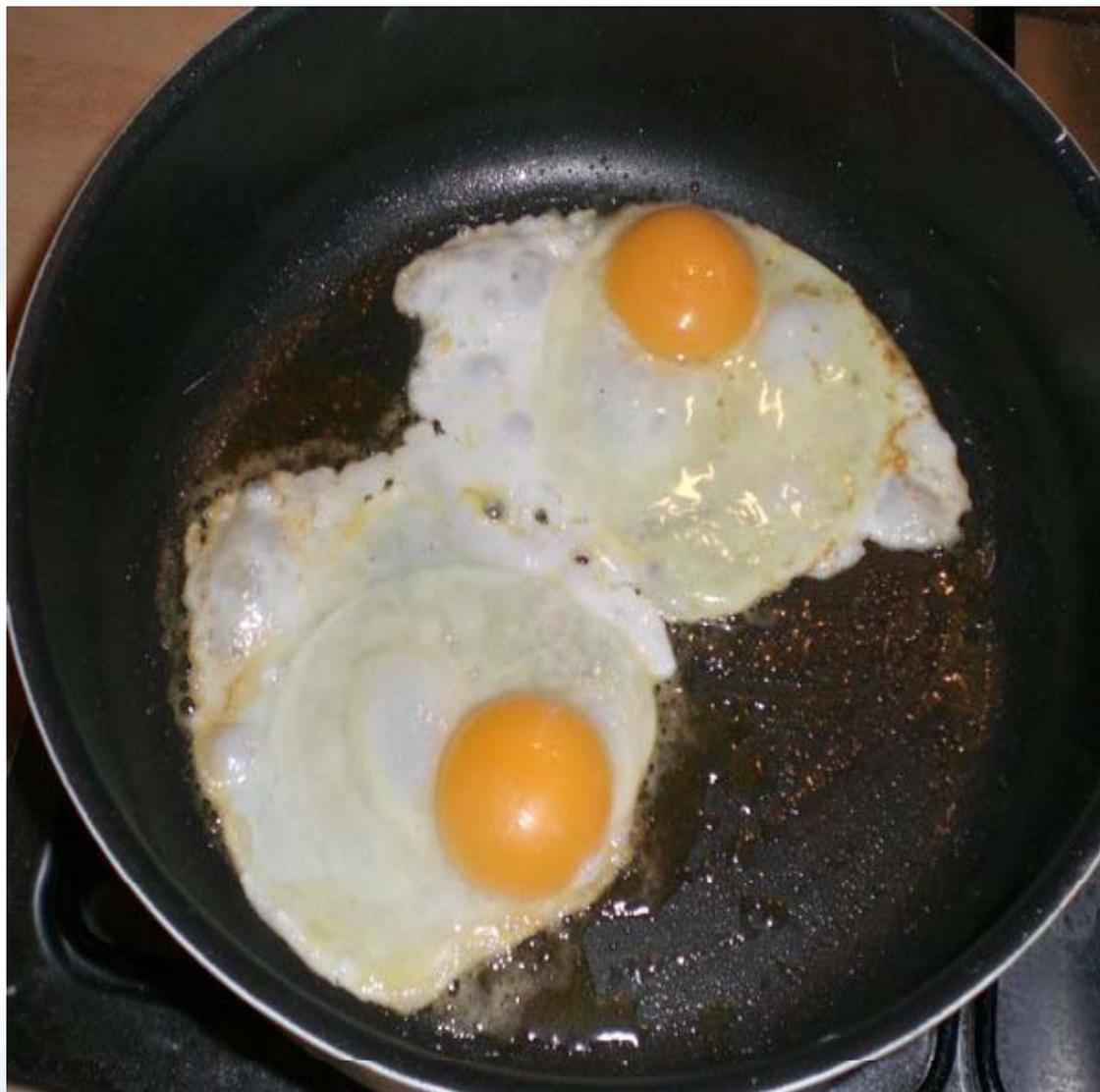
- **Reproduire une image par visualisation (Le citron et les œufs sur le plat...)**
- **Le miroir imaginaire**
- **Visualisation d'un paysage paisible**
- **L'espace de sécurité**

Le citron



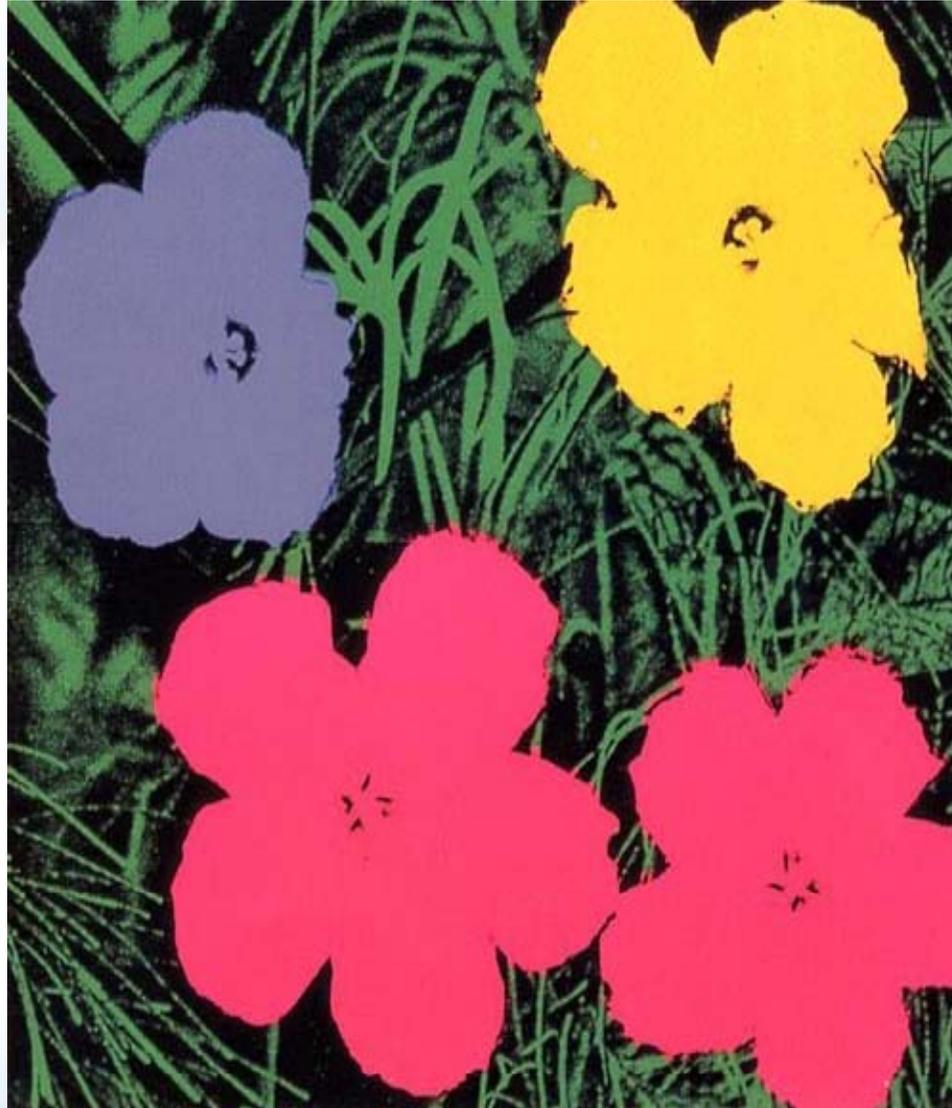
7 novembre 2008

Les œufs sur le plat



7 novembre 2008

Flowers



7 novembre 2008

L'espace de sécurité

- ***Imaginez un endroit agréable que vous connaissez ou que vous inventez. Il s'agit d'un endroit où l'on peut se détendre et se relaxer sans être dérangé.***



Plusieurs objectifs

- **Déclencher des sensations agréables et des émotions positives et renforcer la relaxation**
- **Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (colère)**
- **S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude**
- **Se préparer à une épreuve ou à une performance**
- **Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions**

Module et indications

7 novembre 2008

Module Déroulement des séances

- **Introduction et contrôle respiratoire séances 1 et 2**
- **Relaxation musculaire séance 3 et 4**
- **Méditation de pleine conscience séances 5 et 6**
- **Relaxation flash et utilisation séance 7**
- **Visualisation séances 8 et 9**
- **Techniques intégrées et bilan séance 10**

Séance	Information	Exercices réalisés	Exercices prescrits
1 ^{ère} séance	Grandes lignes de la relaxation Déroulement des séances	Respirer par le ventre Apprendre à respirer lentement	Contrôle respiratoire au calme
2 ^{ème} séance	Utilisation de la respiration dans la relaxation	Découvrir des sensations en respirant. S'observer en train de respirer	S'observer en train de respirer au calme et en situation naturelle
3 ^{ème} séance	Bases de la Relaxation musculaire progressive	Relaxer la partie supérieure du corps	Relaxation musculaire partie supérieure au calme
4 ^{ème} séance	Principes de la relaxation musculaire rapide et de l'induction par auto suggestion	Relaxation musculaire corps entier Relaxation musculaire par autosuggestion	Relaxation musculaire exercice complet. Relaxation musculaire rapide. Relaxation musculaire par autosuggestion
5 ^{ème} séance	Principes de la méditation de pleine conscience	Se centrer sur l'instant présent. Auto observation des pensées. Centration sur la respiration	Relaxation rapide en situations naturelles
6 ^{ème} séance	Applications de la méditation de pleine conscience	Centration sur les pensées Exercice de centration sur les actions. Balayage corporel et auto induction de la détente musculaire	Exercices de centration sur les activités quotidiennes
7 ^{ème} séance	Principe des exercices flash et de l'auto induction Utilisation de la relaxation et de la méditation	Exercices flash	Exercices de centration sur les activités quotidiennes Auto évaluation de la gestion de l'anxiété en situations réelles
8 ^{ème} séance	Principe de la relaxation par la visualisation	Visualisation exercices de bases. Le citron et les couleurs et Les œufs sur le plat	Visualisation d'objets et de scènes. Visualisation d'actions simples (ou élémentaire) Visualisation d'un paysage agréable
9 ^{ème} séance	Principe de l'exposition par visualisation Association d'une émotion à une visualisation	Visualisation espace de sécurité Exposition à une situation	Visualisation de l'espace de sécurité Visualisation d'un moment agréable
10 ^{ème} séance	Bilan et auto évaluation du cycle Exploration des applications concrètes	Centration décentration Visualisation dans les exercices flash Exposition aux émotions en imagination Gestion de l'anxiété, des paniques, des phobies, du stress.	

7 novembre 2008

Dans quoi ça marche?

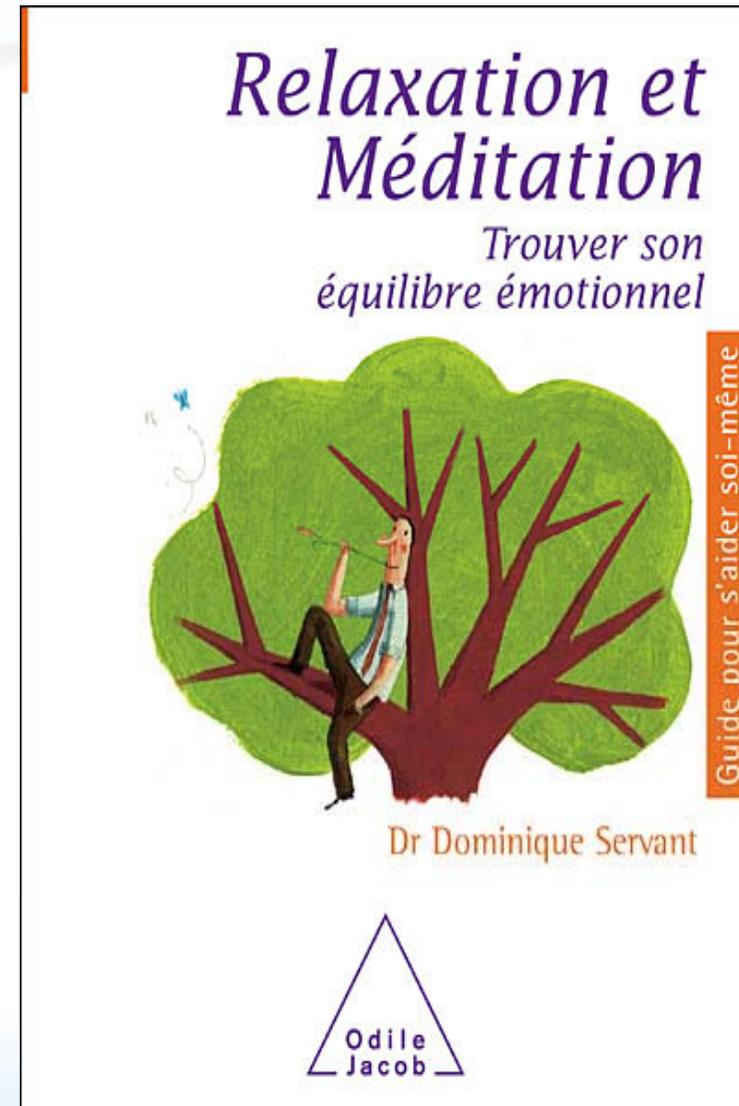
- **Le stress et l'anxiété (panique, l'anxiété généralisée, stress post traumatique...)**
- **L'insomnie (endormissement)**
- **Les douleurs (céphalées, lombalgies, rhumatismes...)**
- **Maladies psychosomatiques (psoriasis, colopathie)**
- **Réadaptation des pathologies cardiovasculaires (infarctus, HTA..)**
- **Les sevrages (tabac, médicaments, alcool...)**
- **Préparation à une épreuve (sportive, bac, concours...)**
- **Préparation à l'accouchement...**

Les objectifs principaux

- **Gérer les paroxysmes émotionnels (relaxation flash)**
- **Se décentrer de pensées et d'émotions négatives (méditation de pleine conscience)**
- **Générer des émotions positives (visualisation)**
- **S'exposer à des stress (visualisation) Exposition par visualisation de situations anxiogènes et phobogènes**
- **Accepter les pensées et les sentiments et reprogrammation émotionnelle (visualisation et centration)**

Pour la pratique

- Boite à outil des différentes techniques
- 25 exercices pratiques
- Textes de relaxation et méditation
- Exercices téléchargeables
www.symbiofi.com



7 novembre 2008