

# LES TECHNIQUES DE RELAXATION

*Par Diane LaChapelle Ph.D. LPsych*

Avoir des stratégies de relaxation est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour vous-même. La relaxation vous aidera à gérer la douleur elle-même et les conséquences de vivre avec elle. Ces conséquences sont : la tension musculaire, la colère, le stress, la dépression et la fatigue. Pour cette raison, la relaxation est souvent ce par quoi il faut commencer.

Il y a différentes stratégies de relaxation. Le secret est d'essayer plusieurs stratégies, afin de trouver celle qui convient le mieux à votre style personnel et à vos préférences. Une fois que vous avez trouvé votre stratégie, conservez-la fidèlement.

Malheureusement, la relaxation semble un exercice auquel les gens résistent. Certains l'essaient une fois et abandonnent avant d'en constater les bénéfices. Peut-être est-ce parce que prendre le temps de relaxer semble égoïste ou fou, ou parce qu'apprendre à relaxer constitue en fait un travail difficile. De toute façon, vous êtes fortement encouragé à essayer la relaxation. Une de ces stratégies fonctionnera pour vous. Commencez par la stratégie qui vous plaît et pratiquez-la quotidiennement pendant au moins deux semaines. Si vous sentez que vous ne faites aucun progrès ou qu'elle ne fonctionne pas pour vous, essayez-en une autre. Cependant, essayez une stratégie suffisamment avant de passer à une autre. Une fois que vous aurez trouvé celle qui vous convient, conservez-la.

Mise en garde avant de commencer : Certaines personnes deviennent en réalité plus anxieuses lorsqu'elles commencent à relaxer. Si vous sentez que vous devenez anxieux lorsque vous pratiquez une de ces techniques, arrêtez et consultez un psychologue.

## **La respiration abdominale profonde**

- Cette technique simple est extrêmement efficace. Elle constitue également le fondement de plusieurs stratégies de relaxation.
- La respiration abdominale profonde peut être utilisée n'importe où et n'importe quand.
- Pour des instructions sur la façon de prendre une respiration abdominale profonde, consultez ce site Web de l'American Medical Student Association : <https://www.amsa.org/healingthehealer/breathing.cfm>
- Attention : Si vous ressentez un léger mal de tête ou des vertiges, respirez moins profondément et moins longtemps.

## **La respiration musculaire progressive**

- C'est une bonne façon de commencer pour ceux qui sont plus physiques que visuels.
- Pour des instructions sur la façon de pratiquer la relaxation musculaire progressive, consultez ce site Web du Guide to Psychology : <http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm>.

- Vous pourrez également trouver des instructions sur la relaxation musculaire progressive dans ce site Web de AnxietyBC : [www.anxietybc.com/resources/pdfs/MuscleRelaxation.pdf](http://www.anxietybc.com/resources/pdfs/MuscleRelaxation.pdf)
- Assurez-vous d'utiliser la respiration abdominale pendant que vous faites de la relaxation musculaire progressive.
- Attention : Selon la nature de votre douleur chronique, tendre un groupe particulier de muscles peut vous causer de la douleur. Si c'est le cas, simplement éviter cette région de votre corps.

### **La visualisation / le rêve éveillé dirigé**

- Si vous avez une bonne imagination, cette stratégie pourrait très bien vous convenir.
- Commencez par votre respiration abdominale, ensuite visualisez-vous dans un endroit que vous aimez. Choisissez une image reposante qui ne comporte que vous. Peut-être êtes-vous seul sur une plage ou assis dans un petit bateau à rames avec votre canne à pêche dans le lac avant que tout le monde ne soit réveillé. Essayez de vous servir de tous vos sens et d'y mettre le plus de détails possible. De quoi a l'air le lieu où vous êtes? Comment vous y sentez-vous? Quelles senteurs et quels sons y retrouvez-vous?
- Vous trouverez des instructions plus détaillées sur l'imagerie dans le site Web About.com : <http://stress.about.com/od/generaltechniques/ht/howtoimagery.htm>

### **La méditation de pleine conscience**

- La méditation de pleine conscience pourrait être considérée comme une technique plus difficile ou plus avancée, mais la preuve indique qu'elle est très efficace.
- Vous pouvez trouver des instructions sur la méditation de pleine conscience dans le site Web Mindful Works : [http://www.mindfulworks.ca/mindfulness\\_meditation.html](http://www.mindfulworks.ca/mindfulness_meditation.html).
- Vous pourrez également trouver des instructions dans les livres écrits par Jon Kabat-Zinn.

### **L'exercice**

- L'exercice qui combine la respiration à une grande concentration peut aider à la relaxation, à la réduction du stress et à la forme physique.
- Les exercices à essayer comprennent le yoga et le tai-chi.

### **Les ressources**

#### **L'information générale sur la relaxation**

- HelpGuide.org : [http://www.helpguide.org/mental/stress\\_relief\\_meditation\\_yoga\\_relaxation.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_relief_meditation_yoga_relaxation.htm)

## **Les audioguides des exercices de relaxation**

- Le site Web StressStop.com comporte un certain nombre de CD qui fournissent des instructions guidées sur différentes techniques de relaxation. Essayez un de ceux-ci : Guided Imagery Tapes par Belleruth Naparstek, Just Relax ou Relaxing Through the Seasons.
- Jon Kabat-Zinn a plusieurs CD sur la méditation pleine conscience qui constituent d'excellents ajouts à son livre Full Catastrophe Living.  
Visitez le site Web : <http://www.mindfulnesscds.com>.

## **Un guide visuel pour la relaxation (rétroaction biologique)**

Si vous avez besoin d'une rétroaction complète sur votre niveau de relaxation, essayez le logiciel de rétroaction biologique de l'Institute of Heart Math's.  
Visitez le site Web : [http://store.heartmath.org/emwave-pc/emwave-pc\\_2](http://store.heartmath.org/emwave-pc/emwave-pc_2)

*Cet article a été téléchargé à partir du lien :  
[http://www.douleurchronique.org/print\\_new.asp?node=185](http://www.douleurchronique.org/print_new.asp?node=185)*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :  
[douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)*

*Tous droits réservés AQDC 2011 - Concept Mustang Technologies Inc.*