

---

## La relaxation par le psychomotricien

Marie D'Astorg et Émilie Buton, psychomotriciennes

---

### Définition

La relaxation réalisée par le psychomotricien est une conduite thérapeutique utilisant des techniques élaborées et codifiées. Elle vise une détente à la fois physique et psychique, un apaisement, ainsi qu'une attention au corps permettant son investissement et sa structuration (notions de schéma corporel et image du corps).



### Objectifs

**Favoriser la régulation tonico-émotionnelle.** En cas d'angoisse ou de nervosité associée à la douleur, la relaxation visera à une détente physique (abaissement du tonus musculaire), pouvant amener à un état d'apaisement au niveau psychique.

**Favoriser un mieux-être psychocorporel.** La relaxation permettra au patient de porter son attention ailleurs que sur sa douleur (elle sera détournée sur sa respiration, des images apaisantes, d'autres parties du corps que la zone douloureuse...). Elle sera un moment de calme dans sa journée. Elle recherchera également le relâchement des tensions musculaires inconfortables et inutiles parfois ajoutées à la douleur.

**Réharmoniser le rapport au corps.** Le patient douloureux peut se sentir submergé par sa douleur, et ne pas parvenir à parler de son vécu (il est comme sidéré par sa douleur). La relaxation va l'aider à relier les sensations aux émotions, aux représentations.

**Favoriser un réinvestissement corporel.** Le patient douloureux peut parfois désinvestir son corps, qui n'est perçu que négativement (douleur, gêne pour se mouvoir, frustrations...). Il aura alors tendance à se négliger, à laisser l'autre faire à sa place... La relaxation permettra de porter à nouveau une attention positive et agréable sur son corps.

**Apporter des sensations corporelles restructurantes.** La douleur peut provoquer des troubles du schéma corporel et de l'image du corps.

C'est ainsi qu'un patient pourra ressentir de façon exacerbée la zone douloureuse, et de façon moindre le reste de son corps, ou à l'inverse, la zone douloureuse sera évincée de la représentation corporelle. La relaxation permettra une attention au corps dans son ensemble.

**Permettre une meilleure conscience corporelle pour une meilleure adaptation dans les actions de la vie quotidienne.** La relaxation amène à une attention particulièrement développée à ses ressentis. Mieux se connaître pourra aider le patient à mieux s'adapter à son état douloureux (trouver soi-même de meilleures positions antalgiques par exemple).

**Encourager l'action du sujet sur sa propre douleur.** Le patient pourra s'approprier la relaxation pour pouvoir l'utiliser au quotidien (trouver des moyens par lui-même de s'apaiser, que ce soit des images, des postures, des mouvements...).

#### Technique

De nombreuses méthodes peuvent être utilisées : relaxation à base de mouvements, alternance contraction/détente, mobilisations passives, inductions verbales...

#### Mode d'action

La relaxation augmente le seuil de sensibilité à la douleur, modifie favorablement des paramètres affectés par la douleur (rythme cardiaque, fréquence respiratoire, dilatation des vaisseaux, relâchement musculaire,...). Elle mobilise également des phénomènes psychocorporels (lien entre détente physique et psychique, restructuration du schéma corporel et de l'image du corps, réinvestissement corporel...).

#### Indications

Douleurs associées à :

- Angoisse
- Mal-être psycho-corporel
- Troubles tonico-émotionnels
- Troubles du schéma corporel et de l'image du corps
- Troubles de l'investissement corporel
- ...

#### Précautions

Difficultés d'élaboration, angoisses massives impliquant une difficulté à se centrer sur soi...

[www.antalvite.fr](http://www.antalvite.fr)

