

LA RELAXATION THERAPEUTIQUE

Ou

La Prise en Charge de la DOULEUR et du STRESS

Caroline BLANC

18 janvier 2011/ Société PACA de médecine du travail

Historique

Fin 19^e s. : Freud installe ses patients sur un divan

1932 : Pr Schultz crée le « Training Autogène »

1938 : E. Jacobson, publie « la relaxation progressive »

1956 : Hans Selye, publie « Le Stress de la Vie » il décrit « le syndrome général d'adaptation »

Définitions : le Stress

- Résultante de la transaction entre **la personne et l'environnement**
- L'individu perçoit une **discordance réelle ou imaginée** entre les demandes d'une situation et **ses propres ressources**
biologiques/psychologiques/ sociologiques

Définitions : le Stress

Du latin « stringere » : serrer, rendre raide

Les 3 phases d'adaptation au Stress

- la réaction d'alarme : quelques min à 24 h
- La phase de résistance
- La phase d'épuisement : **BURN OUT**

Définitions : la Relaxation

Durand de Bousingen :

- conduite thérapeutique , rééducative ou éducative
- visant à obtenir un « Tonus de repos » :
- décontraction neuro-musculaire
- base d'une détente physique et psychique
- Agit sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité

La relaxation thérapeutique

- L'état de veille / HYPOVIGILANCE / le sommeil
- Exercices simples et reproductibles
- Corps abordé comme un lieu d'expression
- Travail de paroles en psychothérapie
- Eviter / traiter déséquilibres physiques ou psychiques
- Approche globale

Les méthodes de relaxation

LE T.A.S

- Expériences corporelles ordonnées (chaleur...)
- Entrer dans un état d'hypnose volontaire
- Représentation mentale + concentration passive
- Répercussion somatique dans la zone corporelle correspondante

Les méthodes de relaxation

LA METHODE JACOBSON

- Établir une relation entre symptôme physique ou psychique et une tension musculaire déterminée
- Faire disparaître le symptôme
- Détendre la région concernée
- Méthode + pédagogie: rééducation

Le cadre thérapeutique

- **Séances** : individuelles ou groupes
- **Rythme** : hebdomadaire puis dégressif
- **Nombre** de séances : adaptable
- **Institution** médicale, cabinet, entreprise
- Concepts théoriques sur lequel s'appuie le thérapeute
- L'expérience et la personnalité du thérapeute

Les actions neuro-psycho-physiologiques de la relaxation

- Effet anti-stress, anti-angoisse = ANXIOLYSE
- Hypotonie musculaire
- Calme, détente, apaisement, bien être
- Augmentation des capacités mentales
- Autocritique et contrôle de soi
- Discipline personnelle

Les actions neuro-psycho-physiologiques

- Conditionnement positif
- Développement de l'imaginaire et de la créativité
- Diminution de l'agitation
- Amélioration du sommeil
- Protection psychologique dans un milieu hostile

Les actions neuro-psycho-physiologiques

- Antalgique par augmentation du seuil douloureux
- Intégration du schéma corporel
- Travail sur l'image du corps
- Action consciente et volontaire sur le corps
- Labilité de perception
- Autorégulation des fonctions corporelles

Les modalités d'intervention

- Relaxation par concentration active : suggestion
- Relaxation par concentration passive: lâcher prise
- Relaxation d'inspiration analytique

Les avantages

- Voie d'accès vers soi-même
- Complément du traitement somatique
- Grande souplesse d'utilisation : entreprises...
- Participation active et volontaire
- Stimule la prise en charge de son corps

Les contre-indications

- Les individus tirant un bénéfice secondaire de leur état
- Les états limites
- Les psychoses
- La maladie de Parkinson

Les applications pédagogiques

- Développer les apprentissages
- Préparation à une situation stressante
- Augmente les performances intellectuelles, scolaires, sportives

Les applications prophylactiques

- Développer les qualités corporelles et psychiques
- Développer sa conscience + la pensée positive
- Intérêt de l'entraînement en milieu professionnel

Les applications thérapeutiques

- Centre Anti-Douleur
- Médecine psychosomatique
- Prise en charge péri-opératoire
- Favorise les rééducations
- Soins palliatifs
- Accompagnements des enfants

	Stress	Effets anti-stress
CARDIO-VASCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - Tachycardie - HTA - circulation locale ↘ 	<ul style="list-style-type: none"> - Fréquence cardiaque ↘ - TA ↘ - amélioration circulation locale
RESPIRATOIRE	<ul style="list-style-type: none"> - Fréquence ↗ - Amplitude ↘ 	<ul style="list-style-type: none"> - Fréquence ↘ - Amplitude ↗ - Respiration de sommeil → Ventilation maximale pour un travail minimum
MÉTABOLISME DE BASE	<ul style="list-style-type: none"> - MB ↗ 	<ul style="list-style-type: none"> - MB ↘ - ↘ Consommation O₂
NEURO-ENDOCRINIEN	<ul style="list-style-type: none"> - Activité thyroïdienne ↗ - Glycémie ↗ - Cortisol ↗ - Adrénaline et noradrénaline ↗ 	<ul style="list-style-type: none"> - Activité thyroïdienne ↘ - Glycémie ↘
TEMPÉRATURE CUTANÉE	↘	↗
TONUS MUSCULAIRE	- Hypertonie	- Hypotonie
TRACTUS DIGESTIF	- Inhibition de la motilité du TD	- Normalisation du transit et des sécrétions digestives
SÉCRÉTION URINAIRE	↘	↗
EEG	<ul style="list-style-type: none"> - Réaction d'éveil Rythme de : <ul style="list-style-type: none"> Fréquence ↗ Amplitude ↘ 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaction d'éveil ↘ - Rythme α synchronisé et d'amplitude ↗
DÉFENSES IMMUNITAIRES	↘	↗

Fig. 1. (Ferragut, 1981) Effet Anti-Stress de la Relaxation.



Merci

Caroline BLANC

Infirmière Anesthésiste

Contact : 06.89.69.47.32

Email : contact@relaxationtherapeutique.com

Site : <http://www.relaxationtherapeutique.com>