

# La respiration, la visualisation et la relaxation: des outils pour mieux gérer sa douleur

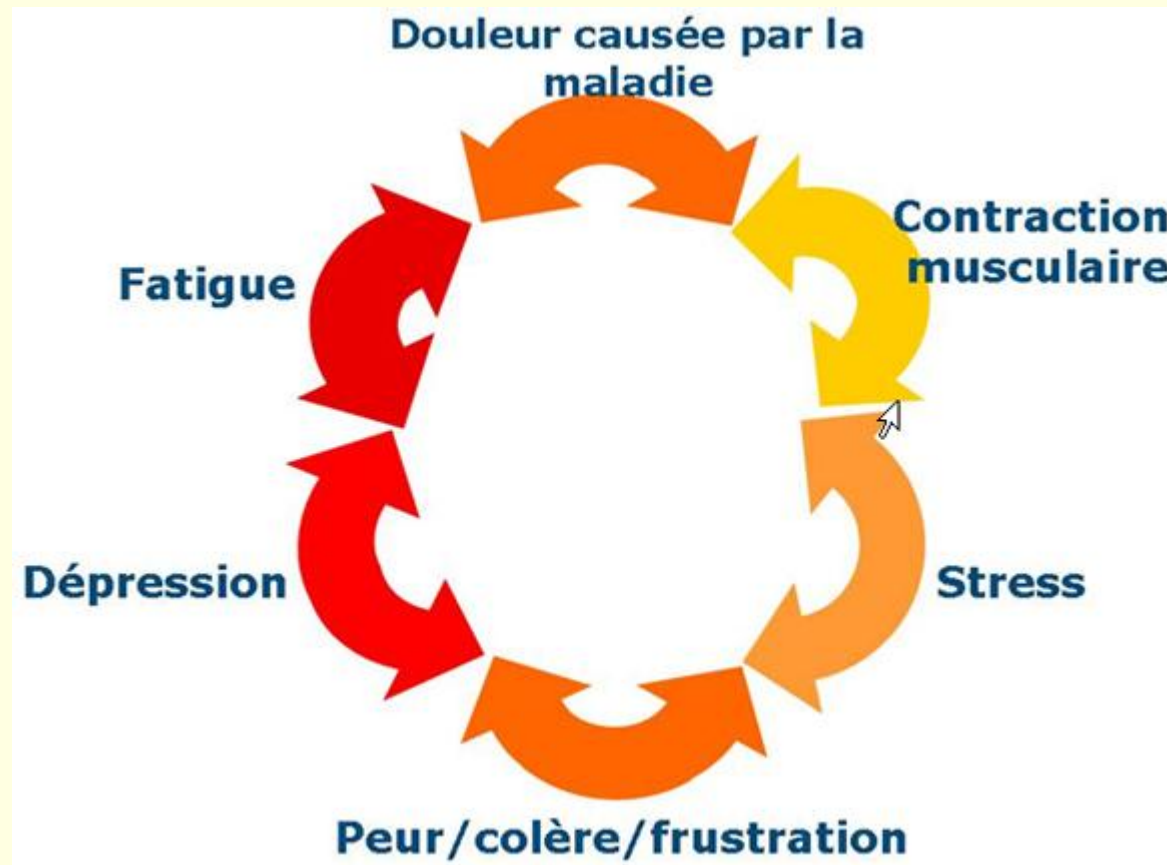
Sophie Grenier,  
Psychologue  
13 décembre 2012

# Plan de la rencontre

---

- Cercle de la douleur
- Exercice d'auto-observation
- La respiration diaphragmatique
- La visualisation
- Exercices « pratico-pratiques »
- La relaxation musculaire progressive
- Exercice d'auto-observation
- Moyens alternatifs de détente
- Questions/commentaires

# Un des cercles de la douleur...



# Exercice d'auto-observation

<b>Moment</b>	<b>Niveau de tension générale ( /10)</b>
<b>Début de rencontre</b>	
<b>Après l'exercice de respiration/visualisation</b>	
<b>Fin de rencontre</b>	

# La respiration diaphragmatique

---

- Situation de stress/douleur: respiration plus rapide et saccadée;
  - La RD vise à ralentir la respiration, à apaiser et à contrer l'hyperventilation;
  - La RD favorise la détente des muscles et une sensation générale de bien-être;
  - C'est donc un outil à la portée de tous.
- 
- Nous verrons comment la pratiquer dans quelques minutes...

# La respiration diaphragmatique

## « appliquée »

---

- Une main sur la poitrine, une main sur le ventre;
- Inspiration lente par le nez en gonflant le ventre (image en tête ou non, c'est selon...);
- 3 secondes inspir., 5 secondes expir.
- Ralentissement volontaire du rythme de la respiration;
- Expiration lente, par le nez aussi;
- Et on recommence...

# La respiration diaphragmatique appliquée: quelques conseils

---

- Ne forcez pas votre respiration pour ne pas créer de tension en forçant le mouvement;
- Endroit calme pour commencer;
- Certains préfèrent laisser la bouche entrouverte. À vous de voir;
- Apprentissage donc pratique requise !

# La visualisation

---


- C'est quoi?
  - Une forme de relaxation « cognitive », relaxation en imagerie
  - Imagination d'une situation qui évoque la détente et le bien-être pour vous: plage, paysage de montagne, clairière, bain chaud, etc.
  
- Pourquoi apprendre cette stratégie?
  - Elle permet:
    - d'approfondir et de prolonger la relaxation
    - d'éprouver un sentiment de bien-être
    - de s'endormir en cas d'insomnie



# La « visualisation appliquée »

---

- Comment on fait de la visualisation?
  - On imagine des détails de l'image mentale comme s'il s'agissait de la réalité. On imagine des éléments qui font appel à tous nos sens
    - Exemple: des sons, des odeurs et des sensations agréables, qui s'associent aux représentations visuelles (par exemple le grésillement d'un feu de bois, une chute d'eau, etc.)



Exercice de respiration et de visualisation...

# Exercice d'auto-observation

<b>Moment</b>	<b>Niveau de tension générale ( /10)</b>
<b>Début de rencontre</b>	
<b>Après l'exercice de respiration/visualisation</b>	
<b>Fin de rencontre</b>	

# Relaxation musculaire progressive

---

- Niveau normal de tension en période d'éveil;
- But: diminuer à un niveau plus bas que le niveau habituel;
- Technique: induire une tension au niveau du muscle pour ensuite la relâcher d'un coup;
- Différents entraînements: 16, 7 et 4 groupes

# Relaxation musculaire progressive: quelques conseils

---

- Quelques conseils:
  - Choisir le contexte
    - Demandez la tranquillité à vos proches;
    - Videz votre vessie!
    - Choisissez un endroit calme et agréable
    - Desserrez vos vêtements
  - Adoptez une position confortable
    - Lit, divan, fauteuil...
    - Coussin sous vos genoux
    - Pieds écartés
  - Centrez votre attention sur l'exercice
    - Fermez vos yeux
    - Attitude de laisser-aller et laisser-passer

# Préparation à l'exercice de relaxation

---

- 7 groupes
  - Main-bras droit, main-bras gauche
    - Tendre le bras devant soi et contracter fortement le poing, pouce à l'intérieur
  - Muscles faciaux
    - Plisser le nez, serrer les dents ensemble et tirer les coins de la bouche vers l'arrière
  - Cou et gorge
    - Incliner la tête vers l'avant en poussant le menton vers la poitrine, tout en tirant le cou en opposition

# Préparation à l'exercice de relaxation (suite)

---

- Poitrine, épaules, haut du dos et abdos
  - Coller les omoplates ensemble en rendant le ventre dur
- Jambe et pied droits, jambe et pied gauches
  - Contracter la cuisse et le mollet en pointant vers le sol

Deux principes:

1. Inspiration – contraction - maintien.
2. Expiration - relâchement immédiat.

# Exercice d'auto-observation

<b>Moment</b>	<b>Niveau de tension générale ( /10)</b>
<b>Début de rencontre</b>	
<b>Après l'exercice de respiration/visualisation</b>	
<b>Fin de rencontre</b>	



# Moyens alternatifs de détente

---

- Yoga/pilates/gymnastique
- Méditation
- Danse
- Arts
- Exercice physique: natation, marche...
- Loisirs: jardinage, centre de détente, lecture...

Bref, tout ce qui vous apporte un bien-être!



Questions?

Commentaires?