



Utilisation des techniques de relaxation dans les états de stress

Nadine Quéré

Kinésithérapeute D.E., Thérapeute manuelle
Consultante en gestion du stress

nadine.quere@gmail.com

www.gererlestress.com

www.nadinequere.com

Nadine Quéré 280413

1

Définition

- « Les méthodes de relaxation sont des conduites thérapeutiques, rééducatives ou éducatives, utilisant des techniques élaborées et codifiées, s'exerçant spécifiquement sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité.
- La décontraction neuromusculaire aboutit à un tonus de repos, base d'une détente physique et psychique »
R. Durand de Bousingen (1992)
 - Ne se relaxe pas qui veut...
 - Offrir des conditions pour que la relaxation se produise
 - Curative et/ou préventive

Nadine Quéré 280413

2

Stress et tonus

- **Tonus musculaire (tonus postural, d'adaptation et d'anticipation)**
- **Tonus tissulaire.**



- **Stress ⇒ troubles des tonus**

« Je n'arrive plus à me détendre... »

- Incessant effort d'adaptation
- Dialogue tonique, psychotonus



Nadine Quéré 280413

3



Stress et tissu conjonctif

Muscles, Fascias, tendon, ligaments etc.

- **Densité**
- **Crispation**
- **Perte des plans de glissements**
- **Raideur**
- **Adhérence**
- **Rétraction**
- **Perte de souplesse, perte d'élasticité**
- **Inflammation**



Image J.C Guimberteau Promenades sous la peau Elsevier2004



Nadine Quéré 280413

4



« Je me sens tendue. »
« je me sens collée. »
« j' ai les muscles qui se tordent. »
« je me sens serré, comme si ma peau était trop petite. »



Nadine Quéré 280413

5

Stress et viscères

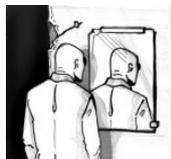


« Je me sens comme étranglé. »
« J' ai la sensation de boule dans la gorge. »
« Je ne peux plus rien avaler. »
« Je respire difficilement.» « je suffoque .»
« J' ai l' estomac noué. »
« Je me sens resserré au niveau du cœur. »
« Comme si j' avais le thorax trop étroit. »
« J' ai le ventre ballonné. »



Nadine Quéré 280413

8



Stress et rapport à soi

■ Perte d'unité

- « Je me sens morcelée. »
- « J'ai l'impression d'avoir les jambes coupées. »

■ « Désensorialisation »

- « Je me sens comme anesthésiée »
- « Comme si mon dos n'était pas à moi »
- « Je me sens comme du carton »
- « Je me sens coupé de moi »
- « Je me regarde faire les choses de l'extérieur »
- « J'ai l'impression de ne plus être touché »

Nadine Quéré 280413

7

Relaxation



- Latin : « relaxationem, relaxare »
 - Relâchement musculaire, détente, Repos
- Objectifs :
 - Diminution des tensions
 - Modulation tonique
 - Apporter des réponses qui ne se donnent pas si on regarde uniquement la pathologie
 - ⇒ méthode de détournement

Nadine Quéré 280413

8

Nouvelles perspectives

Cadre de « santé perceptuelle »
et d'éducation à la santé

- Implication, invitation du patient à être présent en temps réel au soin.
- Trouver des **repères internes organiques** qui lui permettent d'évaluer sa santé et sa qualité de vie à travers la perception du bien-être et du mal-être.

Gatto F ; 2006, Enseigner la santé, L' Harmattan.

Nadine Quéré 280413

9

- Changer les schèmes de compréhension à partir du vécu corporel
- ⇒ Augmenter le pouvoir personnel du sujet sur sa santé, son bien-être, son bien-vivre.
- ⇒ Actualiser des attitudes qui favorisent la santé, son bien-être, son bien vivre.
- ⇒ Éviter les niveaux dangereux de stress

Nadine Quéré 280413

10

La relaxation : 2 axes

- **Ne demande pas d'apprentissage**

Massage, réflexologie, thérapie manuelle

- **Demande un apprentissage**

Soin éducatif et formatif

- Training autogène de Schutz, méthode de Jacobson
- Méditation, Mindfulness, introspection sensorielle
- Méthode de relaxation dynamique : Eutonie, Gymnastique Sensorielle, Taï chi, Yoga.

Nadine Quéré 250413

11

Les méthodes de relaxation manuelle



Le massage, la réflexologie, La thérapie manuelle

- Bien-être
- Apaisant
- Régulation tensionnelle
- Diminution des tensions,
- Augmente les échanges circulatoires
- Ressentir son corps

Les bienfaits du toucher, Tiffany Field , Payot

12

Les méthodes de relaxation qui nécessitent un apprentissage

Les problèmes pour le faire :

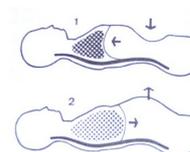
- Ridicule, n' y croit pas
- Peur de ne rien faire, peur du vide
- peur de l'immobilité
- Peur d'être « dans soi »
- Phobie du silence, de l'immobilité
- Ennui
- Pensée intenses et envahissantes

- Pas le temps
- Pas assez motivé

Nadine Quéré 280413

13

Les techniques de relaxation incluent le travail de respiration



- **Respiration rapide et peu profonde**
→ Signal un état d'agitation

- **Respiration profonde**
→ déjà une relaxation en soi
→ La personne se relaxer, se calmer, plutôt que de déclencher de l'inquiétude.
- ▶ Prévenir et/ou réduire la sensation douloureuse

- **Prise de conscience respiratoire**
- **Temps respiratoire**

Nadine Quéré 280413

14

La relaxation neuromusculaire progressive du Dr Jacobson (1888-1983)

Les émotions se traduisent par des contractions localisées dans diverses parties du système musculaire et viscéral.

Prise de consciences des tensions musculaires provenant des émotions.

- Méthode ciblée sur les sensations que provoquent les contractions musculaires.
- Le relâchement musculaire aboutissant à la détente mentale

Le training autogène de Schultz (1884-1970)

- Autosuggestion, auto concentration, auto hypnose.
- Induire des sensations de calme, repos, de lourdeur, de chaleur

« Je suis calme, mon bras est lourd et chaud.
Mon cœur bat calme, je respire calmement... »

Méditation Mindfulness Introspection sensorielle



- Se « déposer », se reposer...
- Se concentrer, « maîtriser son mental »
- Faire le « vide »
- Les appuis au sol
- La mobilisation attentionnelle
- « Enrichissement perceptif » : globalité, sensation d'être dans son corps, contours.

Autres méthodes de prise de conscience corporelle

- La Méthode Vittoz : relaxation psychosensorielle
- L' Haptonomie

Les méthodes de relaxation dynamiques



Gerda Alexander / l' Eutonie / LE Feldenkraïs

« Une juste tension plutôt qu' une extrême détente. »

- **Prise de conscience du corps** : contrôle harmonieux et global de toute l'activité corporelle.
- **Prise de conscience des positions , des appuis.**
- **S'imaginer mentalement un mouvement** ex : lever le bras
- **Réaliser très lentement un mouvement** ex : rotations de la tête
- **Étirement passif des segments musculaires** pour une détente profonde

- Reconnaître et élargir la palette des sensations.
- Ces sensations deviendront une aide et guideront la vie quotidienne.

Nadine Quéré 280413

19

Taï chi, Chi quong Gymnastique sensorielle

- Prédominance sensorielle du geste lent sur le geste rapide
- Taï Chi
- Spécificité : régulation de l'information motrice par des mouvements lents continus, fluides, circulaires et relâché.
- Utilisation d'enchaînement pré établis : utilisation des muscles en coordination.

- Gymnastique sensorielle (GS)
- Spécificité : régulation de l' information motrice par La sensation du pré-mouvement anticipatoire avant l'exécution du geste moteur. Le mouvement est lent, fluide, relâché et utilise des intentions directionnelles linéaire et circulaire. Utilisation de codifiés.



Nadine Quéré 280413

20

Bibliographie

- Alexander G. *L'Étonie*, éd Sand, 1996
- Brenot P., *La relaxation*, PUF, 2003
- Breton Elisabeth, école de réflexologie. www.reflexobreton.fr
- Eschalier I., *La Fasciathérapie*, Editions Trédaniel.
- Eschalier I., *La gymnastique sensorielle pour tous*. Trédaniel
- Gatto F L' Harmattan, *Enseigner la santé*, 2006.
- Guimberteau J-C : *promenade sous la peau*. Elsevier.
- Guimberteau J-C.: *Voyage au cœur des tendons et des gaines satellites*. Cerimes.
- Meyer S. *Les techniques de massage*, Vigot, 2003.
- Maex Edel; *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. De boeck 2011.
- Scheilp R. *Plasticité fasciale Une nouvelle explication neurobiologique*. www.somatics.de
- Vittoz Roger, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*. Desclée de Brouwer, réédition 2008.
- Christiane Guyon-Gelin, Leca Annick, *Lien Corps - Psychisme. Apports du Dr Roger Vittoz*. Chronique sociale, 2011.