

Une alternative aux médicaments

*Faire appel à la compétence de son corps
pour retrouver sa vitalité*



Geneviève MANENT

Table des matières

I.	INTRODUCTION.....	3
II.	TROIS EXEMPLES.....	6
1.	SOPHIE 15 ans.....	6
2.	Le 2ème exemple concerne une adulte,.....	8
3.	Le 3ème exemple concerne Mathieu, âgé de 14 ans.....	9
III.	LES 3 CERVEAUX.....	11
1.	Le cerveau reptilien.....	12
2.	Le cerveau limbique (du cheval) :.....	12
3.	Le néo-cortex.....	13
IV.	SEPT TECHNIQUES PROPOSEES.....	16
1.	Méthode du Dr Vittoz.....	16
2.	Les respirations.....	17
3.	Les postures corporelles.....	18
4.	La relaxation ou “l'état alpha”.....	20
5.	La relaxation à deux.....	21
6.	Auto-massage (do-in) et massages relaxants.....	22
7.	Le dialogue Intérieur.....	24
V.	LES EFFETS DE LA RELAXATION.....	26
1.	Le domaine physique.....	26
2.	Plan somatique et fonctionnel.....	27
3.	Plan émotionnel.....	28
4.	Plan mental et intellectuel.....	29
5.	Plan psychique.....	29
6.	Plan spirituel.....	30
VI.	PARALLELE ENTRE L'EFFET DE LA RELAXATION ET L'EFFET DE CERTAINS.....	32
VII.	CONCLUSION.....	37
	ANNEXE 1 : La maladie alcoolique et les réponses de la relaxation thérapeutique.....	40
	ANNEXE 2 : Spasmophilie et techniques de relaxation.....	44
	ANNEXE 3 : La relaxation, thérapeutique associée au traitement de la douleur.....	45

UNE ALTERNATIVE AUX MEDICAMENTS

*Faire appel à la compétence de son corps
pour retrouver sa vitalité*

La relaxation peut agir de manière préventive, en maintenant l'équilibre physiologique, et de manière curative en favorisant son rétablissement. Elle a également un effet régulateur sur le plan physique, émotionnel et mental.

I. INTRODUCTION

Je souhaite présenter ici la manière dont la relaxation peut aider les personnes malades ou bien portantes à se prendre en charge sur le plan de la santé et à soigner certains troubles ou certaines pathologies, soit en alternative c'est à dire en n'utilisant aucun médicament, soit en complémentarité ; ceci afin de comprendre comment chacun de nous peut agir face à la maladie.

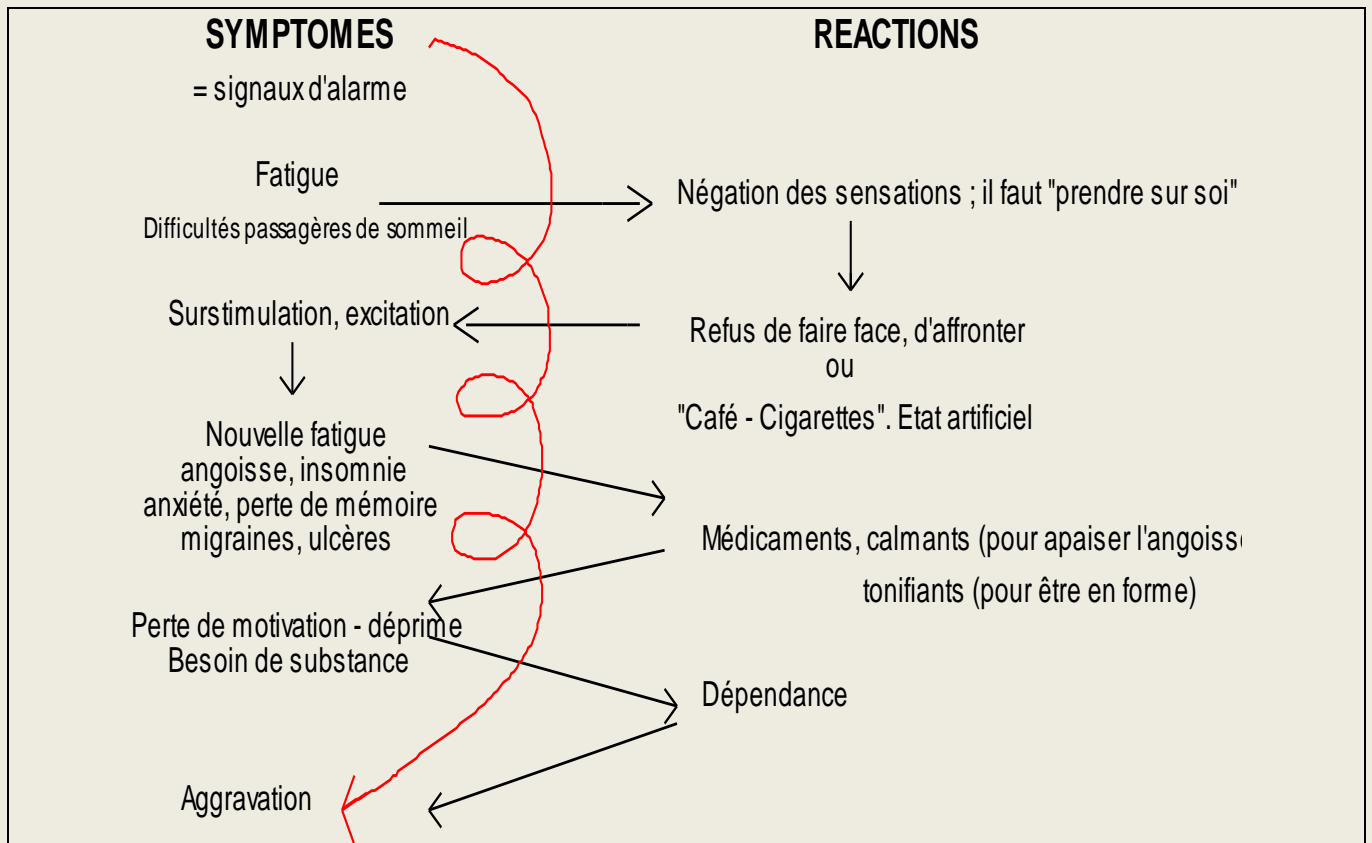
Pour cela, je me questionnerai tout d'abord sur nos réactions face à la **fatigue**.

Nous sommes dans un monde qui est souvent fatigué. Je vous invite à vous poser la question : " Lorsque je suis fatigué, qu'est-ce que cela provoque en moi ? ". Est-ce que vous vous dites : "Je vais aller me reposer, faire la sieste", ou bien, "Si j'allais prendre un café", ou encore, "J'aurais besoin de vacances, je marque cela dès que possible sur mon agenda" ? Ou, est-ce que vous vous dites : "Je suis fatigué, cela me dérange, j'aimerais bien être en forme".

*La réponse naturelle à la fatigue c'est le **repos**, ou bien la détente, le changement de rythme. Lorsque notre corps manifeste de la fatigue, de quoi avons-nous besoin ? De nous reposer, dormir, nous changer les idées, nous détendre, prendre l'air ; or, bien souvent, nous faisons le contraire, nous prenons "quelque chose" pour nous redynamiser. Pour toutes sortes de raisons, justifiées ou non, nous n'écoutons pas notre corps, mais nous lui offrons du thé ou du café*



ou encore nous décidons de "prendre sur nous", de faire un effort, de ne surtout pas nous laisser aller. *Les excitants puisent dans nos réserves, ce qui entraîne une fatigue plus grande, avec des manifestations d'insomnie, d'anxiété, de mal être.* Nous sommes alors amenés à prendre des substances médicamenteuses pour aller mieux mais, le plus souvent, notre état général décline et nous nous retrouvons dans une spirale descendante. Par l'effet des excitants et des médicaments nous allons mieux, provisoirement, jusqu'au moment où la fatigue se représente. Alors si nous nions nos sensations, de nouveau l'anxiété, l'insomnie, le manque d'intérêt reviennent et nous prenons des calmants pour apaiser l'angoisse, puis des tonifiants pour être en forme et la spirale descend encore, avec le début de la dépendance.



SPIRALE INFERNALE DESCENDANTE
tableau 1 Cercle vicieux.

Normalement, la fatigue, l'anxiété ou l'insomnie passagère sont des **symptômes** qui devraient nous mettre en alerte. Ce ne sont pas des *maladies* en tant que telles, car la fatigue signale un besoin de repos, l'insomnie passagère signifie souvent un état de difficulté ou de désordre que je peux probablement corriger par une prise de conscience et un choix d'action sur mon mode de vie.

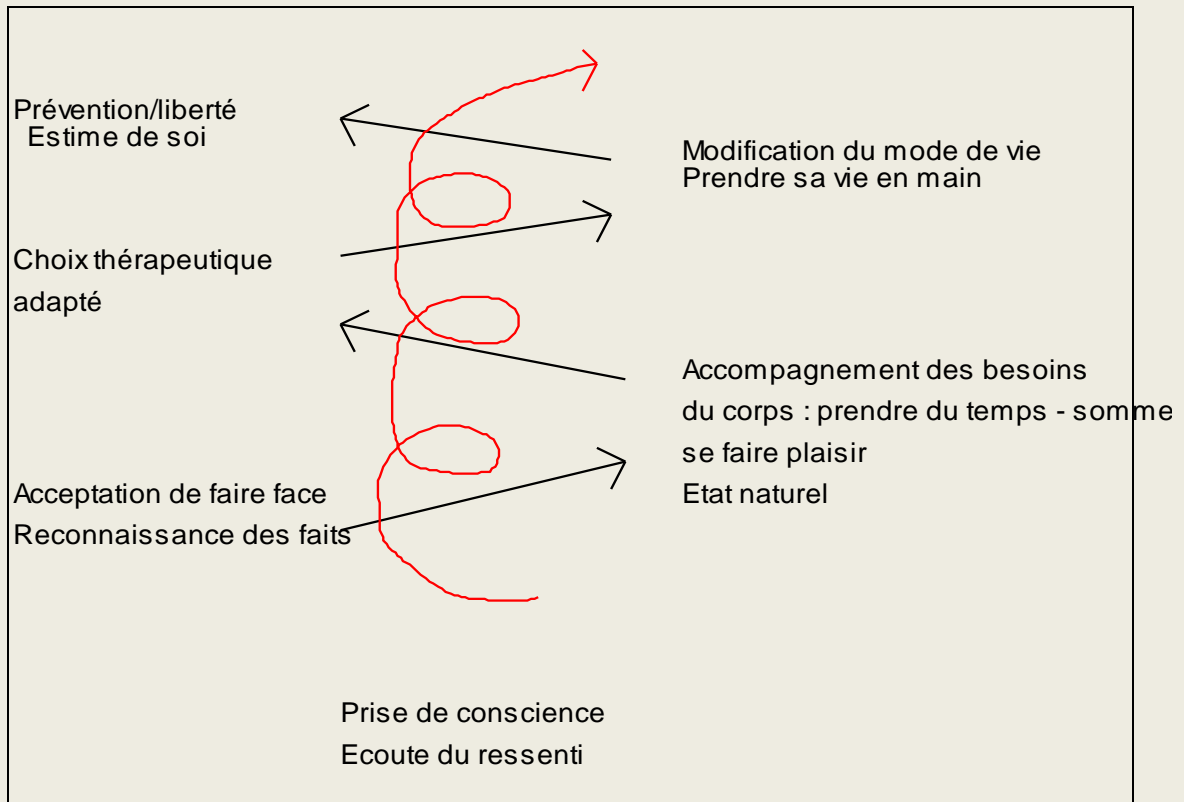
L'anxiété est une réponse au stress ; dans la plupart des cas, elle disparaît lorsque l'objet du stress disparaît. La situation devient pathologique si l'anxiété demeure alors même que le stress qui l'a provoquée a disparu.

"Lutter contre le stress c'est, avant d'en subir ses conséquences, savoir en reconnaître les symptômes : crises de nerfs, états dépressifs, insomnies, agressivité, surconsommations médicamenteuses, striction laryngée, poussée ulcéreuse... sont autant de manifestations somatiques qui surviennent lorsque le sujet a

l'impression de ne plus pouvoir faire face"¹

Comment se mettre dans une spirale montante ou "cercle vertueux" ?

Lorsque le symptôme apparaît, je prends conscience de la situation et je l'accepte: "oui, je suis fatigué(e) ou je suis anxieux(se), je le reconnais. Le fait de reconnaître les faits et de les nommer correspond à une étape fondamentale : à partir de ce moment, je vais pouvoir affronter la situation, faire des choix, prendre des options² :



SPIRALE MONTANTE **Cercle vertueux**

Exemple : j'ai la possibilité de me reposer, de demander de l'aide à quelqu'un, d'utiliser des outils de détente, ainsi je retrouve ma liberté.

Christian BOIRON parle de "préférer la réflexion au réflexe"³

A partir du moment où j'ai la possibilité de poser des choix en conscience, je me reprends en charge, je reprends du pouvoir sur ma vie. En tant que thérapeute, il m'arrive souvent de recevoir des personnes qui sont dans le cercle infernal et ne savent plus comment réagir. Par la relaxation et les techniques corporelles, je les aide à se replacer dans la spirale montante, elles peuvent alors continuer seules leur chemin.

La relaxation que je présente ici, n'est pas une panacée, un remède infaillible, un "truc qui marche à tous les

¹ *La revue de l'aide-soignante 1990 N° 7 - J. CHOQUE*

² *Cette étape est le point de départ des thérapies sur les dépendances et addictions : tant que je nie ma dépendance, je ne peux pas y remédier.*

³ *La source du bonheur est dans le cerveau - C. BOIRON - Ed. Albin MICHEL*

coups" ; c'est un support dont l'apprentissage dépend autant de l'enseignant - de son écoute, de sa qualité de présence, de sa compétence - que de la personne qui reçoit, de ses réactions et de ses défenses. C'est également une technique qui peut se combiner avec d'autres thérapies = ostéopathie, homéopathie, etc, **toute démarche qui s'appuie sur les ressources intérieures de la personne**. Cette dernière va puiser en elle ses agents de guérison. L'utilisation d'une substance naturelle venue de l'extérieur servira seulement à stimuler l'immunité alors que certains médicaments dont je vais vous parler, diminuent le pouvoir d'agir sur soi-même et inhibent, d'une manière générale, le pouvoir d'action.

Dans le cadre de cet ouvrage, je n'aborde pas les thèmes de la qualité des aliments, la diététique et les rythmes de vie. Néanmoins, je souligne l'importance :

- de la qualité biologique et de fraîcheur des aliments,
- d'une diététique équilibrée, mesurée,
- d'une attention à nos besoins corporels et au besoin de rythme posé et de sommeil.

Je vous renvoie aux ouvrages et magazines spécialisés sur le sujet.

II. TROIS EXEMPLES

ILLUSTRANT LES CARACTERISTIQUES DE LA RELAXATION ET DE SES EFFETS DANS DES SITUATIONS PATHOLOGIQUES

1. SOPHIE 15 ans.

Par cette étude, je souhaite illustrer

- tout d'abord, l'idée que la relaxation peut être une aide, dans la mesure où la personne choisit et décide de se prendre en charge, *de se placer dans une démarche de conscience*, ce qui diffère de l'attitude : - *s'en remettre complètement à quelqu'un* -
- Ensuite, la constatation que "cela ne marche pas à tous les coups" car il y a différents niveaux d'action et la relaxation respecte et prend en compte les résistances.
- Enfin, je pose la question de la guérison définitive = si, dans un certain sens, l'incarnation est imparfaite, notre chemin d'évolution passe par des guérisons successives. A chaque pas je guéris un aspect, un élément, un niveau ; j'éveille ma conscience et je vais de mieux en mieux. Des événements nouveaux se présenteront toujours, mais peut-être serais-je mieux préparé à réagir et au moins saurais-je quel niveau réagit en moi : mon cerveau limbique et ses conditionnements, sa peur de l'inconnu, ou mon néo-cortex

avec sa souplesse et sa réflexion globale⁴.

Sophie vient en consultation à la suite du décès accidentel de sa mère ; elle est accompagnée par une voisine dont la fille a fait de la relaxation avec moi. La voisine m'informe du décès mais, au cours des séances suivantes, Sophie n'en parle pas ; elle affirme même simplement venir à cause de problèmes rencontrés en classe. Puis Sophie se met à avoir des angines sans en comprendre l'origine. Me demandant comment je pouvais aider Sophie à parler de sa maladie, je lui propose une visualisation sur l'arbre⁵. Cette visualisation insiste sur l'enracinement dans la terre, la terre qui porte et à qui l'on peut se confier pour puiser la force de grandir et se tourner ensuite vers le ciel ; l'arbre relie terre et ciel. A la séance suivante, Sophie est arrivée en disant qu'elle avait découvert pourquoi elle avait des angines à répétition "C'est parce que je n'arrive pas à parler de ma mère" dit-elle et, ce jour-là, elle exprime son souhait d'en parler.

La relaxation et la visualisation lui ont permis de faire le lien entre conscient et inconscient.

La maladie, symptôme de cette difficulté à s'exprimer, avait joué son rôle et l'adolescente a pu en écouter le sens.

Au bout de quelques semaines de séances alliant discussion et relaxation, Sophie a nommé son désir d'arrêter les rencontres. La prise en charge avait duré environ six mois (compte tenu des arrêts pendant les vacances scolaires).

Je la revois à 18 ans à l'époque du bac. Elève habituellement brillante, elle échoue aux épreuves du bac blanc. Elle se dit dégoûtée de la vie, dépressive, elle a l'impression de commencer seulement à faire le deuil de sa mère et elle dit aller très mal. Je l'invite à décrire son état : "la vie n'a pas d'avenir, dit-elle, vu le chômage qui nous guette, tout va mal sur terre, la télévision amène chaque jour davantage d'horreurs, etc"

Je lui demande quelles études elle entreprendrait si, malgré tout cela, elle avait la possibilité de réussir ses examens. Elle aimerait choisir une profession dans l'environnement. A ce moment-là son regard s'anime, elle désirerait agir pour sauver la planète. Je l'aide à s'exprimer sur le sujet et à me raconter plus précisément ses projets ; puis je lui permets d'intégrer la discussion en état de relaxation, de la manière suivante :⁶

Après un temps de détente, l'amenant à "l'état alpha" (relaxation profonde⁷), je lui propose d'entrer dans son espace de déprime, là où tout va mal, et je reprends ses mots (en isolant cet aspect dépressif, elle pourra le vivre complètement, pour en ressortir, comme on appuie le pied sur le sol d'une piscine pour remonter à la surface ; de plus, en état alpha, les défenses sont amoindries et l'expérience présente moins de risques qu'en état de veille). Je matérialise la sortie de cet espace, [elle pousse un soupir ou je sonne doucement le gong] et je lui propose d'aller dans le deuxième espace : celui dans lequel elle entreprend de sauver la planète, celui dans lequel elle se trouve pleine d'énergie et, de nouveau, j'utilise ses termes pour guider la visualisation de cet espace afin qu'elle puisse le vivre intensément.

Je matérialise la sortie de cet espace et la conduis dans un théâtre afin qu'elle devienne spectatrice de ses personnages. Sur la scène, elle peut voir apparaître le personnage dépressif et observer ses comportements, puis le "sauveur de la planète". Elle regarde ce qui se passe. Enfin, je lui propose d'observer l'éventuelle rencontre entre les deux. Est-ce qu'ils s'approchent, est-ce qu'ils s'évitent, comment se parlent-ils, et enfin comment se termine la rencontre ? Les personnages s'éloignent-ils ensemble ou séparément ?

Puis je termine la visualisation en précisant:

"Tu sais que tu es libre d'entrer dans un espace ou dans un autre, tu as le choix, tu n'es ni totalement

⁴ Voir page sur les trois cerveaux

⁵ Inspirée du travail de Phyllis KRYSTAL - La vie ouverte - aux Editions Le SOUFFLE D'OR.

⁶ Cf La dualité un atout, la visualisation pour passer du conflit intérieur à la puissance - G. MANENT

⁷ Voir tableau de ce document

dépressive, ni totalement sauveur, tu es toi-même Sophie, tu marches sur ton chemin, tu sens tes pieds, tes jambes..... et ton chemin te ramène à cet instant dans la pièce". Et je propose le retour à l'état de veille (quitter l'état alpha).

Elle me raconte alors le moment de la rencontre. A son grand étonnement, celle qui voulait travailler dans l'environnement prenait l'autre par le bras et lui disait : "Allez viens, allez viens", alors qu'en état de veille elle pensait que le personnage dépressif l'emporterait.

Cet exemple illustre un aspect de mon approche de relaxation thérapeutique. **Il ne s'agit ni de nier la déprime, ni de valoriser les personnages apparemment positifs, mais de les explorer en état de conscience modifiée et de prendre du recul. Ensuite, le travail se poursuit à la fois au niveau conscient et au niveau inconscient.**

Un an plus tard, Sophie me téléphone pour reprendre contact ; elle est étudiante en 1ère année de faculté. Ayant eu une crise d'angoisse très forte, elle a appelé un médecin et pris des tranquillisants. Elle se trouve très ennuyée car elle a peur de devenir dépendante. Nous reprenons les séances de relaxation, et je lui conseille en parallèle de revoir un médecin pour une exploration relative aux douleurs abdominales dont elle se plaint. A cette époque, elle n'a plus envie de travailler ni d'être raisonnable. Elle a tellement pris en charge sa famille au moment du décès de sa mère, elle a été "sérieuse" et maintenant elle n'a plus qu'une envie, c'est de se laisser aller.

Dans le même temps, elle a une relation suivie et satisfaisante avec un garçon "bien", mais elle est secrètement amoureuse d'un autre, qui ne sait pas s'engager, vit la nuit : il représente ce côté tout à fait sans norme et sans loi qu'elle est en train de réveiller chez elle. La dualité l'interpelle mais ne la surprend plus.

Voici ce que je tire comme enseignement de ce compte-rendu : à 15 ans, Sophie dépasse un premier problème, à 18 ans un second, à 19 ans, un autre se pose. Elle sait que la relaxation est à sa disposition. Lorsque surgit une difficulté, elle a une démarche de choix et de réflexion sur ce qui lui arrive et sur les moyens de s'en sortir. Elle est décidée à comprendre le phénomène de crise pour, une fois prochaine, se passer de médicaments. Elle se dit confiante.

2. Le 2ème exemple concerne une adulte,

Mme X, venue me consulter sur le conseil de son médecin gynécologue.

Comme elle était extrêmement tendue lors de la consultation médicale, la pose d'un stérilet avait été impossible.

Lors de sa première visite, elle était nerveuse et surtout mécontente d'être "obligée" de faire ce type de démarche. En effet, elle considérait que la relaxation était réservée aux personnes malades ou ayant des problèmes mais ne lui était pas destinée. Après six séances de travail corporel et de relaxation, selon la technique spécifique appelée "Biosynergie"⁸, Mme X a pu nommer consciemment son refus du stérilet et dire que son corps était maintenant devenu plus vivant, qu'elle était davantage à l'écoute de ses sensations.

Cet exemple parle donc d'une personne qui connaissait peu les médecines douces, ne se sentait pas

⁸ Biosynergie : méthode de relaxation créée par Y. et J. ROPARS utilisant spécialement la technique Vittoz associée au Yoga de l'énergie.

concernée par ce type de démarche et qui, au départ, était demandeuse seulement du résultat : "Je viens pour arriver à me faire poser un stérilet" avait-elle déclaré. En six séances de une heure trente, elle a pris conscience de ce que son corps lui disait. La relaxation a connecté le conscient et l'inconscient, **facilité l'écoute de soi et des messages du corps**. Dans l'hypothèse où cette personne aurait pris des calmants, des décontractants musculaires, elle n'aurait jamais entendu les messages de son corps, et, peut-être, aurait-elle fait une infection ou un rejet du stérilet. Une telle lecture revient à dire à notre corps : "Tu manifestes, je t'écoute" et à nous sentir partie prenante de notre santé.

La relaxation favorise le décryptage du message car elle permet de lever des barrières de défense et de se placer dans un espace de sécurité. Alors les manifestations du corps prennent sens.

3. Le 3ème exemple concerne Mathieu, âgé de 14 ans

Au sortir de quinze jours de coma, Mathieu a subi toutes sortes de rééducations : réapprentissage de la parole, du mouvement, de la coordination, de l'alimentation, exercices pour récupérer toutes ses formes de mémoire, etc.

A force d'être manipulé et rééduqué, ce jeune ne sait plus pourquoi il vit, ni ce qu'il désire. Les adultes qui l'aident sont motivés pour lui, mais lui-même perd sa force de vivre, et il sombre dans un état dépressif.

Après une ou deux séances destinées à faire connaissance, je lui propose un travail de visualisation concernant "les espaces intérieurs"⁹. Une fois en "état alpha"¹⁰, il s'agit notamment d'aller dans son espace de liberté, un lieu ouvert ou fermé, dans la nature ou dans un bâtiment, dans lequel il serait libre de faire tout ce qu'il veut, tout ce dont il rêve et qu'il n'a jamais pu réaliser. Dans cet endroit, Mathieu s'est vu peindre comme un artiste, sur les murs, tout autour de lui.

Grâce à cette visualisation, il a pu exprimer un désir personnel, mettre en route la réalisation d'un rêve dont il avait à peine conscience et qu'il n'aurait pas osé nommer ; une nouvelle énergie de vie s'est libérée.

La relaxation permet de redonner place à l'imaginaire et aux rêves sans se couper de la réalité matérielle et tangible, mais au contraire, en faisant le lien entre les deux. En cela, c'est une source d'équilibre. L'homme qui ne rêve plus est malade. La force de guérison peut naître de la libération de l'imaginaire, alors, la vie reprend sens. La maladie, dans ce cas, était liée à l'absence de sens.

Actuellement, de nombreux jeunes sont malades de cette absence de sens. La dimension symbolique disparaît ; la nécessité de rentabilité, de rapidité, d'efficacité amène des réactions telles que : "Ce n'est pas la peine de rêver puisque je sais que ce n'est pas vrai". Karine 15 ans.

A l'inverse, au bilan des séances de relaxation, un jeune garçon de 12 ans (6ème SES) affirme : "La relaxation, c'est entrer dans mon rêve à moi".

La dimension symbolique concerne le lien entre les événements, la compréhension que donnent la prise de recul, la mise en relation des éléments dans le temps et dans l'espace.

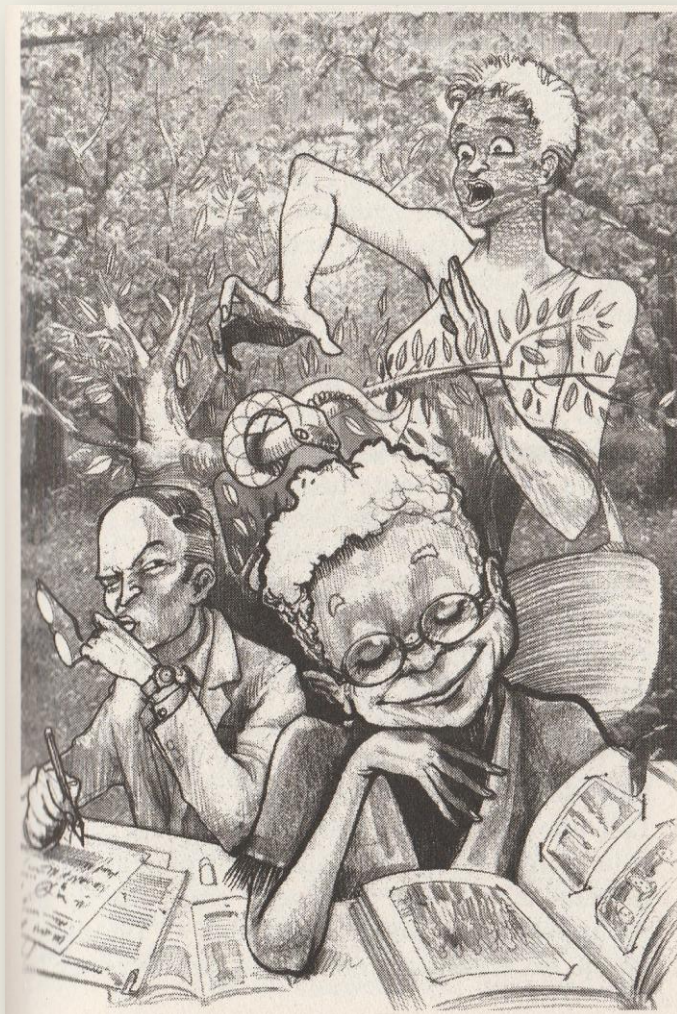
- Dans le 1er exemple, Sophie : "J'ai des angines parce que je ne veux pas parler de ma mère".
- Dans le 2ème exemple : "Je me contracte parce que je ne veux pas d'un stérilet".
- Dans le 3ème exemple : "Je déprime car ma vie n'a pas de sens, je ne peux pas m'exprimer".

Cette prise de conscience permet de se réapproprier le symptôme, de le replacer dans le sens d'une

⁹ *La relaxation pour enseigner le quotidien - P. 160 - G. MANENT - Ed. Le Souffle d'or*

¹⁰ *Voir p.20 de ce document*

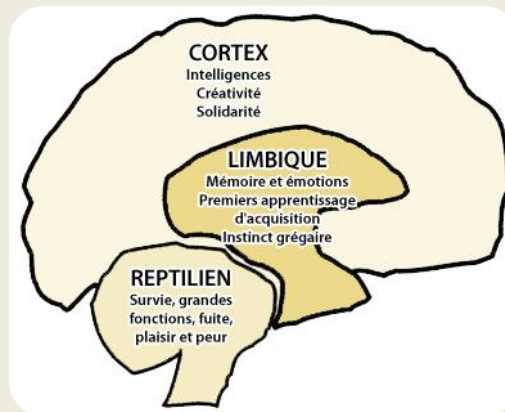
histoire globale, de comprendre les phénomènes qui nous manipulent. Alors, avec la connaissance de soi, la confiance en soi se développe et il m'arrive d'entendre un enfant de 12 ans me dire : "Je vais bien, parce que j'ai osé".



III. LES 3 CERVEAUX¹¹

ET L'ALTERNATIVE RELAXATION-MEDICAMENTS

LES 3 CERVEAUX : LA RELAXATION et/ou LES MEDICAMENTS



1. REPTILIEN

Je réagis instinctivement

instincts de survie,
niveau de vigilance :
veille, sommeil,
peurs paniques
*Affecté par les somnifères
et les stimulants*

Relaxation coréenne
étirement, vibration
mains sur la nuque

Maladie lié à ce cerveau :
lumbago, torticolis, crampes
= Réponse nette - refuse toute négociation

2. LIMBIQUE

Je sens

émotion, affectivité
mémoire, apprentissage
adaptation sélective
*Affecté par les tranquillisants
et les antidépresseurs*

Relaxation
bercement de la voix
rythme
Images agréables, contact

3. NEO CORTEX

Je pense

monde du langage
symbole et de
l'abstraction
donne l'autorisation
de guérir
Affecté par les sédatifs

Relaxation
témoin, symbole
en visualisation,
pensée positive
Travaille sur les croyances

¹¹ Selon l'image de Mac Lean, l'homme possède 3 cerveaux superposés

1. Le cerveau reptilien

(Principalement la partie centrale du tronc cérébral et la formation réticulée) qui régule le comportement instinctif, les fonctions vitales et les systèmes biologiques. Il concerne essentiellement la survie de l'individu et de l'espèce et agit selon des schémas rigides et stéréotypés. Les variations d'excitation de la formation réticulée déterminent le niveau de vigilance : sommeil, éveil, inconscience. Il fonctionne par instinct ; par exemple : je me brûle, je retire ma main. On ne peut ni le raisonner, ni lui fournir des explications. Boris DOLTO en parle ainsi : "son langage cybernétique est violent, il refuse toute négociation ; c'est lui qui déclenche les crises de blocages comme le lumbago, le torticolis, les crampes etc., il commande les actes d'agressivité impulsive, s'affole de tout et de rien"¹². Ses affolements, ses réactions impulsives ou peurs paniques peuvent être apaisés par les approches de type " relaxation coréenne" à base d'étirements et de vibrations, ou par les mains posées sur la base de la nuque (geste appelé "le berceau"). Les adolescents mettent souvent les mains sous la tête lorsqu'ils s'allongent pour faire de la relaxation, c'est une façon pour eux de se sécuriser, de "calmer le reptilien"¹³. De même lorsqu'un enfant est énervé, le fait de poser la main derrière la nuque est très apaisant. Nos gestes spontanés et nos réflexes sont souvent de bons outils à notre disposition.

En relaxation, la formation réticulée n'est plus excitée, l'état de conscience se modifie. Nous pouvons observer la détente au niveau reptilien lorsque la mâchoire se libère, les lèvres s'entrouvrent ; "quand le crocodile est maté dans l'homme, cela se manifeste par la réduction de l'activité des muscles masticateurs"¹⁴.

2. Le cerveau limbique (du cheval) :

Il a pour mission de libérer le cerveau primitif de ses comportements stéréotypés inadéquats, il serait la "calotte pensante" du cerveau reptilien. Il régit le comportement émotionnel, l'attention, la mémoire et l'apprentissage. Sélectif, il détecte l'inhabituel, la nouveauté et propose une adaptation en fonction de l'affect émotionnel. En relaxation, le bercement et les vibrations douces (maternantes) de la voix, le rythme, les sensations de contact, les images agréables, l'évocation de souvenirs de bien être, apportent un apaisement et rassurent le système limbique. Le sujet peut alors entrer en contact avec des émotions très profondes, dans un contexte qui dédramatise. C'est l'apprentissage de la maîtrise émotionnelle par le lâcher-prise. En ce sens la relaxation facilite la perlaboration en analyse car le sujet peut se dégager plus aisément de ses mécanismes répétitifs.

"Le message de détente et d'apaisement a une action sur la voie affectivo-émotive au niveau du système limbique et de l'hypothalamus"¹⁵.

En situation de stress, l'homme ne fonctionne pas avec des mots ; la vibration de la voix et l'état paisible du thérapeute seront essentiels ; la personne en relaxation capte l'état de détente du thérapeute et peut même visualiser les images proposées avant qu'elles ne soient nommées par le langage. Je peux illustrer ce propos par 2 exemples:

- Si je désire endormir un enfant et que je suis impatiente, je peux chanter ou raconter une histoire pendant des heures, sans effet. Si je me mets moi-même en état "alpha" et que je me laisse bercer par la comptine et le rythme, l'enfant s'endort facilement au contact de mon apaisement.

- Au cours des premières années de sa vie, l'enfant est naturellement en état "alpha". Je connais un

¹² Cité par Boris DOLTO - *Le corps entre les mains* -

¹³ Voir plus haut §3 "Les postures corporelles"

¹⁴ *Le corps entre les mains* - Ed. Herman - B. DOLTO

¹⁵ *Sophrologie et Anesthésie-Réanimation* - E. FERRAGUT

médecin qui visualise ce qu'il va faire avec l'enfant (ex : l'ausculter) avant de le faire, afin de rassurer et prévenir l'enfant : les résultats sont assez étonnants.

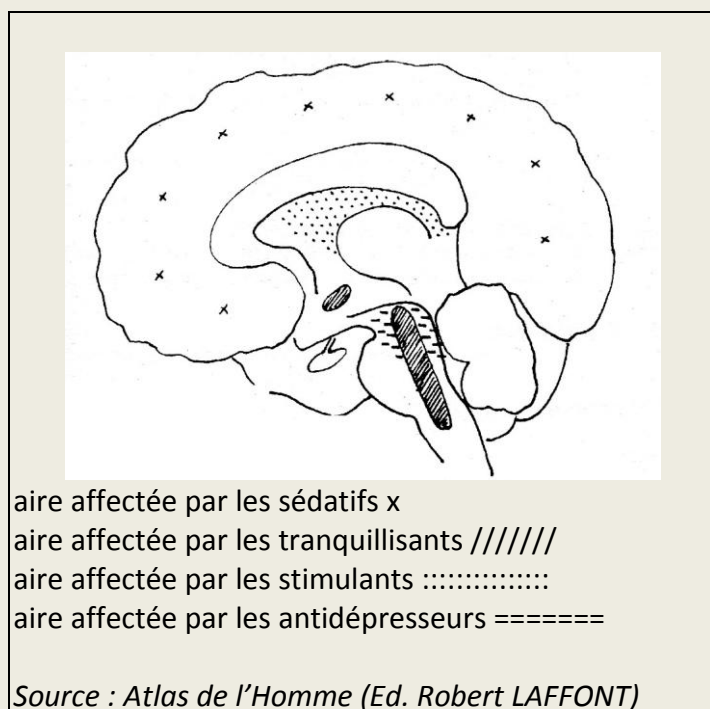
Dans notre civilisation sophistiquée d'ordinateurs où l'homme ne va pas sur la lune seulement en rêve, rappelons-nous qu'une partie de notre cerveau n'est pas concernée par la logique, le rationnel et le langage verbal. Cela signifie que les émotions, l'expérimentation corporelle, le vécu sensible sont des éléments essentiels à prendre en compte dans les processus de guérison. Les mots viendront ensuite nommer le ressenti, ils ne seront pas coupés de la réalité palpable et tangible, ils formeront un tout avec le ressenti.

3. Le néo-cortex

*“Le reptilien est responsable de la surveillance et de la gestion physiologique organique, le limbique de la conservation de l'espèce et de l'individu, le néo-cortex étant la source du progrès et donc de l'évolution”**

Il contrôle la pensée abstraite, le mouvement volontaire, les choix : c'est le monde du langage, du symbole et de la raison, là où se transforme et s'intègre l'information. A. Koestler précise que ce n'est pas l'accroissement quantitatif du cerveau qui est la cause des désordres mais l'insuffisance de coordination entre les 3 cerveaux. Si nos fonctions intellectuelles s'accomplissent dans la partie la plus récente et la plus développée du cerveau, notre comportement affectif continue à être dominé par un système relativement grossier et primitif. C'est à ce niveau que se fait l'acceptation ou le refus de la maladie, de la situation (cf. début du texte : je reconnais les faits) et la censure qui empêche de voir la réalité. Par exemple : refuser de constater une amélioration, mettre en échec la thérapie.

La relaxation peut agir profondément à ce niveau par l'orientation volontaire de la pensée, l'utilisation des symboles en visualisation et la capacité à prendre du recul. **Elle apporte une fluidification de l'activité mentale et favorise l'intégration du vécu et des réflexions élaborées à l'état de veille (état bêta).**



* *BOIRON op. cit.*

A I R E S

AUX MÉDICAMENTS (dont...)

NEO CORTEX

Sédatifs

(ceux qui ont pour...

Effets: calmer l'agitation, l'excitation psychomotrice et l'angoisse
Effets indésirables surtout d'ordre neurovégétatif

Antalgiques : analgésiques périphériques, centraux

Effets: diminution de la transmission des messages douloureux,
élèvent le seuil de perception de la douleur...

LIMBIQUE

Anxiolytiques

Effets: réduit l'émotivité, la tension émotionnelle liée à la douleur,
ont une action myorelaxante.
Effets indésirables : ralentissement psychique et moteur

Antidépresseurs (à action anxiolytique)

Effets: recaptage des monoamines, inhibiteurs du recaptage de la sérotonine
(allogène), s'opposent aux réactions de stress
Efficaces dans les neuropathies périphériques et les états dépressifs
liés à la douleur

REPTILIEN

Hypnotiques (barbituriques et non barbituriques)

Effets: réduisent l'insomnie et régularisent le sommeil
Nombreux inconvénients dont la pharmacodépendance

Psychoanaleptiques

Stimulants ou déshinibiteurs, régulateurs de l'humeur exclusivement

Stimulants de la vigilance

Amphétamines, caféine.... aux nombreuses conséquences organiques

Les thérapeutiques proposées doivent viser à coordonner les 3 cerveaux.
« Si nos fonctions intellectuelles s'accomplissent dans la partie la plus développée du cerveau, notre comportement affectif continue à être dominé par un

** Recherche complétée avec l'IFSI de GAP*

SENSIBLES*

A LA RELAXATION

NEO CORTEX

Effets

Action profonde par une fluidification de l'activité mentale
Favorise l'intégration du vécu et des rélexions élaborées à l'état de veille
Repousse le seuil de la douleur

Moyens

Symbole en visualisation - pensée positive - exercice du témoin

LIMBIQUE

Effets

Apaisement - réassurance - dédramatisation d'émotions très profondes

Moyens

toucher relationnel : vibrations douces, bercements - images de bien-être
bercement de la voix - comptine - massage de détente
lieu idéal de relaxation

REPTILIEN

Effets

Apaisement des réactions impulsives, des affolements, des peurs paniques,
aide au sommeil, ralentissent les réactions

Moyens

toucher relationnel : vibrations douces, étirements, bercements:
relaxation générale augmente les stimulations
la formation réticulée n'est plus excitée

système relativement grossier et primitif ». (A. Koestler) cité par B. Dolto dans
«*Le corps entre les mains*», Ed. Herman.

© Geneviève MANENT - Éd. Le Souffle d'Or 1998

IV. SEPT TECHNIQUES PROPOSEES

De quelle relaxation s'agit-il ?

J'ai élaboré ma méthode à partir d'un processus de synthèse¹⁶ de différentes techniques corporelles et de développement personnel. J'en présente ici les principales, en souhaitant que tout thérapeute accompagne la personne à la fois avec ses compétences, son expérience personnelle, sa réflexion et sa qualité de présence.

Les Techniques

1. Méthode du Dr Vittoz

Médecin suisse (1863-1925)

La méthode s'appelle " Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral"

Le but du Dr Vittoz est de traiter les personnes ayant des idées fixes, phobies ou psychasthénies. Il a découvert, en l'expérimentant lui-même, que les obsessions pouvaient être apaisées en redonnant leur juste place au corps et spécialement aux sensations.

*Il s'agit de rééquilibrer la **réceptivité** et l'**émissivité**. Nous sommes dans un monde émissif ; l'émissivité est du domaine de la pensée, alors que la réceptivité est du domaine de la sensation.*

Par exemple, si je pose un objet dans votre main alors que vos yeux sont fermés, dans la plupart des cas vous cherchez ce que c'est (de la craie, un crayon etc..) , vous prenez à peine le temps de sentir, que déjà il faut nommer.

Toute l'éducation des enfants, sauf peut-être à l'école maternelle, s'appuie sur l'émissivité. Notre cerveau en émissivité est dans une situation comparable au mouvement de l'expiration. Imaginez que nous passions notre temps à expirer, sans inspirer en alternance, nous serions vidés, c'est ce qui se passe souvent actuellement. La méthode Vittoz nous réapprend la réceptivité, autrement dit " à sentir sans penser ", pour rééquilibrer le fonctionnement de notre cerveau. Une des bases de cette approche s'appelle le "geste conscient ". De la naissance à la mort, les relations au monde et à l'autre passent par la sensorialité : être présent, être conscient à ce que nous vivons par nos sens peut également favoriser une bonne relation à soi-même.

Exemple : Le matin, lorsque je me lave, je sens l'eau sur ma peau, je suis présent à mes sensations (au lieu de penser déjà à ma journée). C'est une attitude reposante et unifiante.

Lorsque le cerveau est réceptif, il ne peut pas être en même temps émissif (de la même manière que je ne peux pas expirer et inspirer en même temps).

Chaque instant de réceptivité est à la fois un temps de repos pour le cerveau et une oxygénation pour la pensée.

Je peux illustrer l'utilisation de cette technique par l'exemple de Renaud, âgé de 19 ans

¹⁶ *Inspiré de la Relaxation Evolutive créée par Bernadette BLIN enseignée actuellement à ISTHME*
<http://www.isthme-formations.com/>

Renaud est en Terminale au moment où je le rencontre. Il m'est adressé par une orthophoniste, pour un problème de langage : les mots ne sortent pas, il y a comme un blocage du son, et il donne la sensation de faire un effort, de pousser sans résultat. C'est un élève intelligent et brillant, très rationnel et peu conscient de son corps. Les exercices simples de la méthode Vittoz, tels que "retrouver les sensations tactiles, être réceptif aux sons sans les nommer, accueillir la vue d'un objet, lui paraissent nuls, et un peu "bébêtes". J'explique donc le comment et le pourquoi de la méthode à Renaud, je lui fournis des livres sur le sujet et il accepte de vivre l'expérience. En six séances il a libéré son élocution et il a pris conscience de l'origine de sa difficulté : il voulait toujours formuler complètement sa pensée avant de l'exprimer ; il voulait tellement maîtriser son langage qu'il le bloquait. En se remettant dans ses sensations, il a tout d'abord retrouvé la détente puis il a compris qu'il pouvait faire confiance à d'autres mécanismes en lui, et enfin il a redonné à son corps la place nécessaire.

Je désire évoquer également un autre point de la méthode Vittoz : la concentration sur une sensation ou "appel d'état"¹⁷. Il s'agit d'évoquer mentalement une sensation¹⁸ puis de chercher à la ressentir véritablement dans tout son corps, sa respiration, ses pensées et de maintenir cette sensation aussi longtemps que la personne le souhaite. De cette manière, chacun de nous pourra, dès qu'il le souhaitera, retrouver instantanément une sensation choisie. Cela rejoint ou rappelle "le déclic", le "signe signal" ou "l'ancrage" dans d'autres techniques de relaxation ou de développement personnel.

Ces outils, particulièrement puissants, liés à un réflexe corporel et mental, sont des facteurs d'autonomie très intéressants : **la personne découvre souvent les causes de ses troubles, les moyens d'y remédier mais également comment y faire face une prochaine fois.** Il y a autonomie par rapport à la guérison et par rapport à la prise en charge.

2. Les respirations

Respirer la vie - Respirer la joie

La respiration est un mouvement qui relie l'intérieur et l'extérieur dans une alternance semblable au flux et reflux incessant de la mer. C'est une invitation à se laisser bercer, une dynamique qui fait avancer et créer.

Ecouter, goûter, sentir sa respiration, jouer avec et l'utiliser : c'est chaque fois l'occasion de découvrir les multiples facettes de la respiration et le pouvoir du souffle qui nous habite. Chaque mouvement est animé par une respiration spécifique et chaque respiration est liée à un état d'être. Par le geste le plus simple de sa vie, toujours à sa disposition, chacun apprend à connaître ses besoins, à trouver la respiration juste, à se laisser respirer.

Nous pouvons à la fois développer notre capacité de respiration, jouer avec l'amplitude, nous tonifier, et vivre des respirations dynamisantes ou calmantes, développer des sensations propres aux différents temps de la respiration et affiner les sensations du corps, mais également percevoir le souffle à un niveau plus subtil et améliorer la **qualité** de notre respiration, et, par là même, notre santé.



¹⁷ "Le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral" - p. 64 - Dr Vittoz - Ed. BAILLERES

¹⁸ Sensation de calme par exemple-

Sonia, 10 ans, avait des difficultés d'endormissement. Sa respiration abdominale était perturbée. En quelques semaines, elle a pu retrouver le sommeil notamment en se laissant bercer par sa respiration abdominale¹⁹.

Exemple : la respiration dite "cérébrale" ou respiration du parfum.

Mettre un peu de parfum sur un doigt²⁰. Assis, dos droit, sans raideur, éventuellement appuyé, visage lisse et détendu. Laisser monter le parfum, non pas en inspirant de façon volontaire, mais dans la respiration naturelle, narines rondes. Le parfum monte tout seul dans les narines, le crâne, le cerveau. Sentir ce qui se passe dans sa tête.

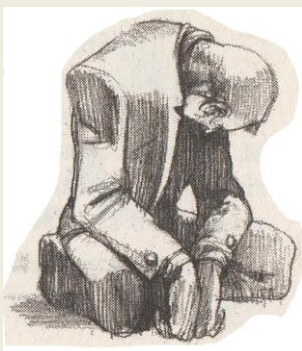
Sentir comme un léger mouvement du crâne (encore plus doux que celui de la cage thoracique au repos). Cette respiration permet de découvrir de manière très simple la respiration dite "pranique" en considérant le prana comme le "parfum de l'air". Mettre le doigt d'un côté du nez sous une seule narine et respirer avec une seule narine : cela se fera tout naturellement. Faire de même sans parfum. Revenir aux deux narines. En yoga, le "prana" est considéré comme une force à l'image de la puissance du levain dans la pâte. La respiration pranique régénère comme une respiration très oxygénante.



3. Les postures corporelles

La posture naturelle ou l'attitude, dépend de la qualité et de la puissance de la respiration. Un peu à l'image du ballon de baudruche qui se modifie en fonction de la force du souffle et de l'élasticité du caoutchouc, il y a interdépendance entre les deux : le souffle étire et anime le corps ; mais plus le corps est souple, plus l'air pénètre facilement au niveau de chaque cellule.

L'approche corporelle proposée vise à permettre à la personne de prendre conscience de sa posture habituelle dans la vie quotidienne, puis de sentir et percevoir comment l'état intérieur influe sur la posture. Notre état intérieur sous-tend et détermine notre posture corporelle, et réciproquement, la manière dont nous nous tenons et dont nous habitons notre corps agit sur notre état intérieur et influence notre communication avec le monde.



Par exemple :

Si je suis déprimée ou contrariée je vais me replier, me voûter, me mettre en boule, me "nicher". Cette position n'est ni bonne ni mauvaise en elle-même, elle correspond à un besoin du moment. Par contre, si je maintiens mon corps dans cette position toute une journée ou plusieurs jours, je risque de garder "la déprime" à l'intérieur et de bien l'enfermer en moi. L'essentiel est d'être conscient de cette posture, de ce qu'elle m'apporte, et du moment où j'en ai besoin.

A l'inverse, lorsque je suis joyeuse, j'ai tendance à bouger, sauter, maintenir mon corps dans une posture ouverte : je sens la vie circuler ; mais si je demeure dans cette attitude en permanence, cela risque de devenir fatigant et peut se transformer en excitation ou favoriser la venue d'insomnie.

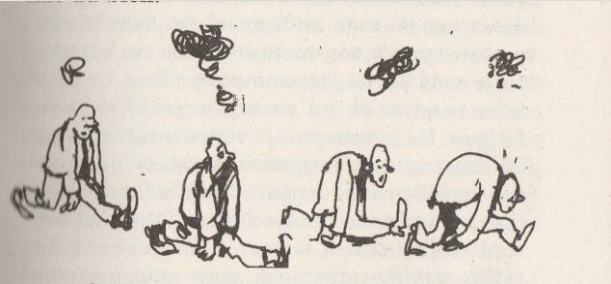
Le repérage et le ressenti de la posture développe la conscience d'un choix possible entre les différentes attitudes selon nos besoins et libère la mobilité corporelle afin de favoriser la présence au corps et le passage d'une position à l'autre.

¹⁹ Vous pouvez trouver de nombreux exercices respiratoires dans mon ouvrage "L'enfant et la relaxation" - Chap. 5

²⁰ De préférence une Huile Essentielle de bonne qualité.

Il s'agit d'un travail proprioceptif, c'est à dire qui est senti de l'intérieur. Lorsque nous sommes malades, il est important de sentir ce dont notre corps a besoin et la position qui lui fait du bien.

“Si l'on a compris que le physique et le psychisme ne sont que deux aspects à travers lesquels le sujet s'intériorise, on voit alors que, de même qu'une modification intérieure entraîne une modification de l'attitude corporelle, de même la modification des attitudes corporelles entraîne une transformation intérieure”²¹.



Supposons que je doive donner un cours ou faire une conférence alors que je suis fatiguée. Mon corps aurait besoin de se reposer, de se poser et de se fermer. Je peux le faire quelques instants, puis au moment où je vais parler, je vais ouvrir mon corps, le faire respirer et ma posture transformera ma fatigue.

En m'ouvrant, je vais me sentir mieux et, en parlant, la fatigue disparaîtra ; il est évident qu'elle peut réapparaître à la fin du cours, (sauf si les endorphines liées à la stimulation sont suffisamment fortes). Cela n'est pas conseillé systématiquement, mais pour un temps seulement. Une écoute et une utilisation consciente de mon corps me permettent de gérer l'ensemble de mes besoins (repos et activité).



En ce sens, ne soyons pas dépendants des règles : par exemple, la position préconisée pour la relaxation est la suivante -allongé, les pieds ouverts, les bras le long du corps, la tête bien alignée dans l'axe-. Mais cette position "idéale" est parfois inconfortable pour certaines personnes en raison notamment de douleurs lombaires ou dorsales. Les adolescents aiment croiser leurs pieds (pour se sécuriser) , s'allonger sur le ventre, ou souvent se mettre sur le côté. Puis-je dire que c'est une mauvaise posture ? Non, puisqu'ils se détendront mieux en respectant leurs besoins du moment. De même, les mains derrière la nuque peuvent être considérées comme une façon de "calmer le reptilien" c'est à dire d'apaiser le cerveau archaïque et cela favorisera l'apaisement mieux que n'importe quelle posture idéale. Je considère cependant que ce choix est momentané, c'est une aide temporaire qui est un début de prise en charge, une réponse à : "de quoi mon corps a-t-il besoin pour se relâcher et s'apaiser ?" Je reconnais mon besoin et je choisis ma réponse. Par contre, je nomme le fait que cette posture n'est pas définitive et absolue, ainsi elle ne sera pas enfermante et je pourrai en expérimenter d'autres.

Exemple : Johanne, 13 ans, est très émotive. Lorsque ses professeurs l'interrogent, elle n'arrive pas à réciter sans se balancer d'un pied sur l'autre, ce qui la dérange et fait rire ses camarades. Or le balancement permet de lâcher les tensions. Il est souvent intéressant à pratiquer avant une posture d'équilibre. Lorsque Johanne a senti ce mouvement et l'apaisement qu'il apporte à son corps, elle peut aller vers la deuxième étape : sentir son axe et l'immobilité puis elle pourra soit remplacer le bercement de son corps par celui de sa

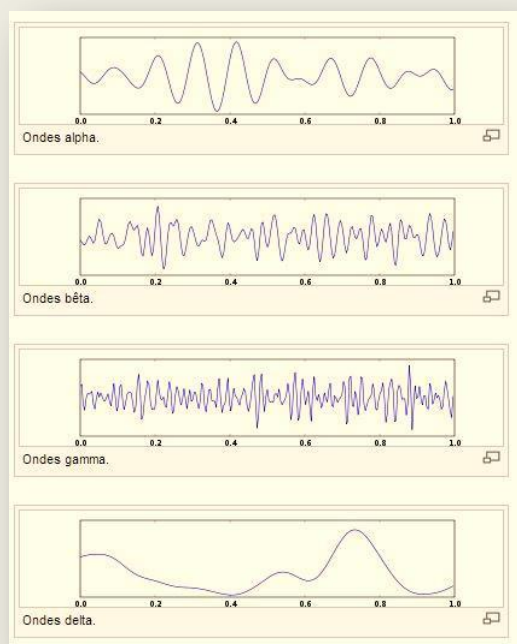
²¹ Durkheim

respiration (quelques secondes peuvent suffire), soit inscrire dans son corps le processus balancement/stabilité et sous forme d'un "déclat" arriver directement à la stabilité.

En sept séances, Johanne a appris à gérer une part de son émotionnalité par l'écoute des besoins de son corps.

4. La relaxation ou "l'état alpha"

La relaxation amène une modification du niveau de conscience : à ce moment l'activité électrique du cerveau se repère à l'EEG par une prédominance d'ondes cérébrales appelées de type "alpha" d'où l'appellation "Etat alpha". La personne est dans un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Elle demeure consciente en étant détendue et apaisée. Par l'absence de stimulations sensorielles et le relâchement musculaire, la relaxation met le corps au repos : elle diminue les stimulations du système réticulaire et agit sur le repos du cerveau (diminue l'activation corticale). Le message de détente, le bercement de la voix, et la musique, ont un effet apaisant sur le **système limbique** (système affectivo-émotif) et sur la **zone corticale**, là où se tiennent les défenses, c'est-à-dire la partie du cerveau qui donne "l'autorisation de guérir" et ouvre aux symboles.



En ce sens, la relaxation agit à différents niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel

Lorsqu'un enfant est "dans la lune", il est naturellement en état alpha, c'est pour lui une manière de se reposer et de récupérer. Si nous l'interpellons pour le faire "revenir sur terre" nous risquons de créer un stress et ensuite nous lui proposerons de faire de la relaxation car il est énérvé ! Nous pouvons simplement lui nommer : - lorsque tu es "dans la lune", tu rêves et tu te reposes, à certains moments tu devras "revenir sur terre", à d'autres tu pourras "repartir vers la lune"- ; c'est une éducation à la conscience, elle privilégie la connaissance de soi.

- **Les endorphines et l'écologie du bien-être**

La relaxation (comme les émotions positives et le stress) favorise l'action et la production d'endorphines. Ces "hormones du bonheur" génèrent l'euphorie, influencent grandement notre état de santé et repoussent le seuil de la douleur. Agissant comme des messagers biochimiques

euphorisants envoyés par le cerveau, elles nous permettent de gérer notre écologie du bien-être.

"Un type particulier d'endorphine serait lié à la sécrétion de l'hormone ACTH (adénocorticotrope hormone) jouant un rôle important dans le mécanisme de l'immunité. D'où il ressort que la sécrétion d'endorphine a un retentissement positif sur le **mécanisme des défenses immunitaires**²²".

La relaxation est préventive et curative, car elle permet d'économiser la sécrétion d'adrénaline.

Vous pouvez, dès à présent, repérer quelle stimulation sensorielle vous rend heureux. Prenez l'habitude d'accorder de l'attention aux sons, aux odeurs et aux contacts qui vous sont agréables. Ce sont de puissantes sources de stimulation pour les flux d'endorphine facilement utilisables au quotidien et qui ne demandent pas beaucoup de temps.

²² *In cancérologie : pour une meilleure approche du soin - Florence*

- **La Visualisation**

La Visualisation fait appel à l'émergence spontanée d'images mentales ou représentations sensorielles : elle ne concerne pas uniquement la vue ; elle englobe l'odorat, l'ouïe, le toucher, toute la dimension kinesthésique du mouvement, ce qu'on appelle en yoga "indrya" ou sens subtils. C'est un **état vibratoire** qui sollicite **tous** les sens.

Il s'agit d'un processus guidé, en état alpha, c'est à dire dans un cadre d'expérience sécurisant.

Utilisée dans un but de développement personnel, la visualisation conduit à une intégration du vécu ou une élaboration de l'avenir.

Autrement dit, ce que j'ai expérimenté ou senti à l'état de veille (onde bêta), je me l'approprie ou l'assimile en relaxation (onde alpha).

Détendez-vous et évoquez un souvenir agréable. Laissez se réveiller à l'intérieur de votre corps, les réactions physiques. Sentez votre respiration, le plaisir, les réactions émotionnelles, la joie dans votre coeur, les pensées agréables. Réveillez ce souvenir complètement. Ressentez-le dans chaque cellule de votre corps, dans tout votre être. Dégustez-le.

"La visualisation peut participer au contrôle de la douleur, du stress, restaurer le sommeil, gérer des situations difficiles comme le deuil²³ ou être utilisée pour se ressourcer énergétiquement."²⁴

5. La relaxation à deux

Mises en détente qui se pratiquent à deux

a) la relaxation coréenne²⁵

Il s'agit de mises en mouvement du corps relativement toniques, à base d'étirements et de vibrations ; ces relaxations amènent un état de détente très profond spécialement au niveau émotionnel. J'utilise cette méthode avec les enfants hyperactifs car ils sont rassurés par la mobilisation tonique ; les inciter à l'immobilité augmenterait leur angoisse. De plus, l'étirement et la vibration apaisent le niveau reptilien c'est-à-dire rassure à un niveau profond, automatique et réflexe. Enfin, le contact sécurise ces enfants en état d'alerte permanent.

Exemple : CHLOE - 7 ans vient consulter pour trouble de l'attention et hyperactivité. Son maître se plaint de son comportement impulsif et de son agitation motrice débordante à certains moments de la journée. Les parents veulent éviter la prise de Ritalin qui leur a été conseillée. Tout d'abord, j'étudie le contexte familial et scolaire pour améliorer l'environnement de l'enfant et le responsabiliser par rapport à son comportement ; Chloé n'était pas consciente de ses "crises d'hyperactivité" : elle a d'abord appris à les ressentir puis à les sentir venir. Elle a ensuite découvert les moments de la journée et les circonstances dans lesquelles ces manifestations arrivaient.

Cette attitude d'auto-observation et de ressenti permet à l'enfant de prendre en charge son symptôme. En être "responsable" signifie qu'il devient capable de guérir en cherchant en lui ce qui se passe (et non être "coupable"). La relaxation et la méthode Vittoz -spécialement l'odorat- ont été des outils très faciles à intégrer pour Chloé, qui, en quelques mois a pu se rétablir. Le traitement médicamenteux, dans ce cas-là, a pu être totalement évité.

²³ *Se référer aux livres TOME 1 & 2 « sur le chemin du deuil, prendre soin de soi, du corps à l'être » G. MANENT - aux Editions EDILIVRE*

²⁴ *Florence Guillet, op ; cité*

²⁵ *Développé en France par J.B. RISHI*

b) mobilisations passives

Destinées à affiner la conscience du corps et des tensions, elles incitent la personne à sentir soit sa résistance soit sa participation au mouvement pour lequel elle est censée être tout à fait passive.

L'opérateur mobilise certains segments - par exemple l'avant-bras - et le sujet demeure passif (comme endormi). L'opérateur est rassurant, contenant et souple. Il favorise l'exploration du segment et des articulations environnantes.

6. Auto-massage (do-in) et massages relaxants

Les massages stimulent le corps, le réveillent, l'apaisent tout en l'équilibrant. Ils peuvent se pratiquer sur soi-même²⁶ ou sur l'autre.

A l'aide d'objets médiateurs (balle de tennis, foulards etc...) ou avec le contact direct des mains, les massages relaxants font partie de l'expérience sensorielle tactile. Ils développent la conscience de soi et font exister : "le toucher, c'est le sens du corps tout entier, par lui pénètrent en nous les impressions du dehors, par lui se révèle toute souffrance intérieure de l'organisme²⁷".

Ils peuvent avoir des effets locaux (mal de tête), ou globaux (apaisement). Ils activent la circulation énergétique, ils favorisent la respiration cutanée et l'activité respiratoire en général.

Ils ont également un effet sur le psychisme : "la détente générale provoquée par le massage favorise la diminution de défenses psychiques, agissant donc comme complément efficace à la psychothérapie²⁸".

²⁶ Jean ROFIDAL - *Do-In au Signal-Lausanne - Tome 1 & 2*

²⁷ *Lucrèce en l'An 90 avant J.C.*

²⁸ *Apprendre le massage - Ed. Québec-Amérique - Gilles ARBOUR*

LE TOUCHER, PREMIER ET DERNIER SENS DE LA VIE DEMEURERA-T-IL LONGTEMPS UN "SENS INTERDIT" * ?

L'identité corporelle se définit grâce à la peau et se développe à travers le corps de l'individu dans la relation. Séparant le fœtus de la mère, la peau favorise une nouvelle relation après la naissance : le contact est vital pour l'enfant mais également pour tout être humain et spécialement les malades.

"Préventif à de nombreux maux et facteur considérable de guérison, le toucher permet de redonner la parole aux gestes, et pour que ces gestes ne soient plus aussi "in-hospitaliers" il faut se donner des moyens réels de "toucher-relationnel"²⁹.

Le toucher-relationnel n'est la propriété de personne, il est un acte que chaque soignant (et non soignant) doit pouvoir s'approprier et dispenser généreusement dans le cadre de soins et de toute forme de thérapie.

"Les massages de détente sont spécialement importants en fin de vie : ils offrent une autre rencontre, une communication par le toucher : Si l'on n'hésite pas à toucher un enfant qui s'est fait mal et à le consoler spontanément, nous sommes souvent désorienté face à l'adulte qui souffre. Beaucoup de soignants ont l'intuition que certains gestes peuvent calmer, être les bienvenus mais peu d'entre-eux osent les poser comme de "vrais" gestes professionnels, sources de réconfort, de présence, de bien-être".³⁰

Le toucher est le dernier sens à se détériorer et à disparaître, on peut en effet être paralysé, aveugle, sourd et perdre la raison, la sensation tactile ou kinesthésique demeure jusqu'au bout.

** Extrait de la recherche effectuée par l'I.F.S.I. de GAP dans le cadre de la campagne "Vers un hôpital sans douleur" - 1er trimestre 1998.*

²⁹ *Magazine de liaison de l'Hôpital de Gap - N°14 - Mai 1998 - Denise CORDONNIER*

³⁰ *idem*

7. Le dialogue Intérieur³¹

Il existe en nous un nombre infini de personnages. Chacun a quelque chose à nous apprendre et enrichit notre perception du monde. Nous sommes identifiés à certains que nous valorisons et souvent nous renions ou rejetons son contraire ; exemple : rebelle/autoritaire - perfectionniste/fantaisiste.

Le “Dialogue Intérieur” est une méthode et un outil de transformation. Il propose un cadre qui aborde à la fois :

-l’expérimentation de nos différents aspects ou voix (base de la connaissance),

-la prise de recul (le témoin ou l’objectivité)

-et la capacité de choix et de décision qui donne à l’homme son pouvoir. Progressivement, chacun de nous apprend à utiliser dans le vie quotidienne ses diverses parties, des diverses voix ou ses divers personnages en les choisissant consciemment.

L’objectif est de devenir plus lucide, plus conscient de ce que nous vivons et de pouvoir jouer nos différents rôles d’acteur et de spectateur. “La vraie liberté ne signifie pas de faire ce que l’on veut, lorsqu’on le veut... la vraie liberté émerge de l’ardeur, de la force et de la puissance que confère le fait d’embrasser tous les opposés que compose la psyché humaine”³².

Comme nous changeons de vêtements, nous alternons nos costumes : femmes tantôt fantaisiste et joyeuse, enfant libre et révolté, homme fort ou fragile ; la vagabonde laissera parfois la place à la femme d’intérieur et réciproquement ;

Dès lors, nous ne nous sentons plus enfermés par les dualités « bien/mal », « gentil/méchant », « perdant/gagnant » : nous rencontrons un espace dans lequel tous les aspects de nous-mêmes trouvent une place³³.

Cette découverte de notre famille intérieure est spécialement importante à l’adolescence. Les jeunes sont souvent tiraillés entre :

- celui qui veut grandir et devenir autonome, et celui qui aimerait être encore materné et pris en charge, partir et rester,

-celui qui veut se concentrer sur ses études et travailler, et celui qui veut rêver ou faire la fête, s’éclater,

- celui qui est raisonnable, connaît les dangers et qui peut avoir peur, et celui qui veut faire toutes sortes d’expériences et aime prendre des risques.

Aucun personnage n’est considéré comme mauvais ou bon, mais chacun est reconnu ; à l’image d’un conseil tribal dans lequel chaque membre peut donner son point de vue pour que le conseil trouve un consensus : Ce qui enlève de nombreuses angoisses, culpabilité ou conflits.

Exemple³⁴ : Nathalie était bonne élève jusqu’en seconde où elle n’arrive plus à se concentrer, toujours dans son monde intérieur de rêves et de fantasmes, dans ses grandes questions sur le sens de la vie, elle vient faire de la relaxation car elle se sent angoissée, différente des autres.

Ses capacités d’attention et de concentration reviennent au bout de quelques semaines puis disparaissent de nouveau. En analysant le phénomène, nous découvrons sa crainte : “j’ai peur, si je me concentre, de ne plus pouvoir rêver et d’être seulement dans le travail, de devenir trop sérieuse” dit-elle.

³¹ *Ce travail est présenté de manière concrète dans “La dualité un atout : la visualisation pour passer du conflit intérieur à la ”puissance” de G. MANENT*

³² *Le Dialogue Intérieur - Hal et Sidra STONE - Ed. Le Souffle d’Or*

³³ *Voir La dualité, un atout - ebook*

³⁴ *Voir également en début d’ouvrage Sophie à 18 ans*

La mise en relation de ses personnages : la rêveuse et celle qui se concentre, la prise de recul qui lui permet de choisir donnera un nouveau dynamisme à sa vie : plus je me concentre mieux je pourrais rêver et mieux je laisse aller dans mes rêves, mieux je pourrais “revenir sur terre” comme un aller-retour entre mes différents espaces.

Ces sept techniques que nous avons étudiées, se mêlent et s'utilisent, un peu comme les éléments composant un repas, selon l'appétit et les besoins du mangeur.

V. LES EFFETS DE LA RELAXATION

SUR LES DIFFERENTS PLANS DE LA PERSONNE

Quels effets pouvons-nous attendre de cette approche ?

La relaxation tient compte des aspects “malades” de la personne, en relation avec l’ensemble.

Elle favorise la découverte du pouvoir d’agir soi-même sur soi : c’est le sujet qui est l’auteur de sa propre évolution et de sa guérison.

1. Le domaine physique

Corporel.... Matériel... Sensoriel...

➤ Sur le plan musculaire

- La relaxation privilégie le passage de l’hypertonie à *hypotonie*, grâce à l’élimination des tensions musculaires
- La détente des muscles favorise celle de tout corps et amène le lâcher-prise, la diminution et la suppression de la douleur.

« La relaxation est une modalité importante de la prise en charge du malade douloureux chronique....

Un apprentissage de la relaxation a plusieurs objectifs :

- Dans les douleurs à forte composante musculaire, *le contrôle du tonus* permet de prévenir la récurrence des troubles.
- D’une façon générale, la relaxation donne au malade un sentiment de contrôle vis à vis de sa douleur.
- Elle permet un meilleur contrôle des situations de stress, source d’amplification de la douleur”.³⁵

➤ Sur le plan neurophysiologique :

- Elle permet la connaissance des réactions de son corps
- Elle améliore la qualité du sommeil
- Elle contribue à *l’équilibre* et la posture correcte (exemple : apprentissage de la bicyclette chez une personne ayant des problèmes d’équilibre ; travail avec les sportifs et les personnes âgées)

➤ Sur le plan énergétique :

- C’est une aide à la régulation du fonctionnement des organes internes.

➤ Sur le plan sensoriel :

- Elle oriente le vécu dans le domaine de la sensation. Le travail sur les sens ne cherche pas à rééduquer les organes des sens (bien que cela se fasse en plus), mais à retrouver la véritable *fonction sensorielle* qui met *en contact avec la réalité*. Exemple : odeurs,

³⁵ “*In douleurs chronique*” - Dr BOUREAU - Consultation spécialisée de la douleur - Paris.

écoute...

“La sensation régularise et harmonise les fonctions du cerveau. elle stimule et régénère la cellule nerveuse”³⁶. Le cerveau se mettant au repos concourt à la récupération de l'énergie nerveuse. Il ne s'agit pas de “lutter” contre, mais de faire dévier.

➤ *Sur le plan respiratoire :*

- Elle améliore la qualité de la respiration et développe la capacité respiratoire : en lien avec les éléments psychosomatiques, elle peut dynamiser ou calmer selon les besoins³⁷. Favorisant la conscience du corps, de l'être dans sa dimension physique, la relaxation accroît la *présence à soi-même* et la présence au monde.

NB. Nous voyons tout de suite que, de même qu'une simple réponse antalgique à la douleur est trop restrictive, une séparation trop stricte des domaines, physique, fonctionnel et émotionnel n'est pas satisfaisante. Je la garde pour seulement une meilleure clarté de l'exposé.

2. Plan somatique et fonctionnel

Ce plan concerne, par exemple, les problèmes digestifs, colites, angoisses, insomnies, migraines chroniques, asthme, dysfonctionnement divers. Maux de ventre pour les enfants.

Souvent ces troubles ont pour origine *un état émotionnel chronique, plus ou moins conscient*.

- le travail sur le senti du corps,
- la concentration sur certains points du corps,
- l'amélioration de la circulation de l'énergie en relation avec la respiration,
- la détente générale et la faculté d'être présent à soi-même dans l'action comme dans l'immobilité,

Tout ceci apporte une *disparition rapide des troubles* et *privilégie la guérison* en même temps que la *diminution des médicaments*.

En effet, se relaxer signifie libérer.

J'adhère à cette définition de la relaxothérapie : “non pas se détendre à tout prix, mais se rendre compte de ce qui se passe à l'intérieur de soi-même”³⁸ afin d'accéder à la libération des tensions et des souffrances qui les sous-tendent.

Exemple : Charles, 8 ans, fait régulièrement des crises d'eczéma. A chaque rentrée scolaire (même après les week-ends), ou dès que survient un élément nouveau dans la famille (visite de la grand-mère) ou à l'école (voyage scolaire).

L'approche corporelle agira de la manière suivante :

³⁶ Paul CHAUCHARD

³⁷ *L'enfant et la relaxation : l'ensemble des respirations est détaillée - Chap. 5 - G. MANENT*

³⁸ *La relaxation thérapeutique chez l'enfant - BERGES et Marika BOUNES- Masson*

* un repérage de ses sensations dans le corps lors des évènements. Il apprend à sentir ce qui se passe en lui quand il va en classe, quand il apprend une bonne ou mauvaise nouvelle : quelles manifestations ? où cela se passe dans son corps ? Il devient déjà responsable de son auto-observation.

* un apprentissage :

- de la détente : respirer, se relaxer, se concentrer sur une sensation agréable pour modifier la situation : il devient acteur, et
- de la relaxation avec visualisation sur l'enveloppe corporelle, lien entre l'intérieur et l'extérieur, la pratique de postures qui enracinent et tonifient l'axe vertical et la visualisation de symboles : arbre, terre, soleil pour favoriser le processus d'individuation.

A ce niveau, la relaxation s'associe bien avec les thérapeutiques de type énergétique et globales : homéopathie, ostéopathie, acupuncture...

C'est une technique qui respecte les lois de circulation de l'énergie, d'organisation et de transformation de l'univers.

Il s'agit de mettre nos horloges biologiques en accord avec les lois.

3. Plan émotionnel

La relaxation a un effet régulateur qui rassemble le sujet dans la présence à soi-même. Elle le met en contact avec des émotions très profondes, mais dans un contexte qui dédramatise (cerveau limbique au repos).

C'est l'apprentissage de la maîtrise émotionnelle par le lâcher-prise³⁹

Elle développe la confiance en soi par la découverte de l'état de non-faire, du centre, de l'enracinement.

Elle apprend à se situer dans l'espace : choisir d'être dedans ou dehors (à l'intérieur de soi ou témoin, mais non "hors de soi").

Le travail sur les peurs, l'intégration du négatif ajouté à l'enracinement corporel favorisent la confiance en soi et la restructuration de l'image de soi. Cela concerne tout spécialement les lycéens face à l'examen, les adolescents qui "n'osent pas".

Relaxer signifie re-libérer. La relaxation favorise les "passages" : elle fluidifie (évite de tourner en rond).

Elle est spécialement indiquée pour accompagner les deuils, les naissances (libère les angoisses), les maladies graves et l'aide aux mourants.

Dans son "choix du programme thérapeutique" le Professeur CESARO propose une conduite à tenir pour les douleurs chroniques : "parallèlement à un soutien psychothérapique durant toutes les étapes du traitement, il est souvent bénéfique de proposer aux patients des techniques cognitivo-comportementales visant à leur donner une représentation la plus rassurante possible de sa maladie, de sa douleur et de son devenir et à leur apprendre des techniques de relaxation permettant un contrôle comportemental de la douleur et du stress"⁴⁰.

³⁹ Cf la perlaboration en psychanalyse

⁴⁰ In Gazette médicale 1989 - 96 N° 40

4. Plan mental et intellectuel

Elle favorise la concentration, l'ouverture intellectuelle, la réceptivité aux messages extérieurs (ouverture du champ de conscience), l'intuition.

Exemples :

- accueil des idées nouvelles : "c'est possible"
- personnes âgées : "je croyais que c'était inéluctable de perdre la mémoire en vieillissant"
- témoignage sur la mort (Ex : Luce -en annexe-)
- Les élèves qui utilisent la relaxation à l'école

5. Plan psychique

- Au niveau affectif et relationnel

La relaxation apporte une plus grande indépendance et davantage d'autonomie.

Elle concourt à la diminution de la charge émotionnelle dans les rapports aux autres, l'auto-acceptation de ses sentiments et une plus grande confiance dans les autres.

La visualisation est un outil de changement : c'est toute la différence entre comprendre intellectuellement et intégrer le changement dans sa vie. J'ai souvent observé la levée des barrages qui amène le jeune à dire "j'ai enfin osé".

Elle aide à se libérer des scénarios et des croyances, et à se réapproprier ses pensées.

Un programme d'accompagnement et de soutien aux malades cancéreux utilisant la visualisation comme élément de base. Les patients apprennent à se relaxer puis à utiliser leur capacité à créer des images mentales afin de notamment découvrir leurs réactions inconscientes face à la maladie et au processus de guérison. Le patient apprend à ne plus se considérer comme "victime" et dépendant des "soignants". Il peut mieux comprendre ce qui lui arrive. Des informations aident la personne malade à changer sa vision de l'idée que le cancer est tenace et indestructible et à identifier les types de stress auxquels elle est confrontée ainsi que les bénéfiques secondaires qu'elle trouve dans la maladie* .

"Dans notre pratique, quand on peut inciter la personne à regarder la réalité différemment, être avec elle sans agir à sa place, l'accompagner sur le chemin de la croissance et ce, malgré la maladie, même irréversible, on accomplit des soins de qualité. Ceux-ci permettent de diminuer considérablement les sources de stress, à la fois pour le soignant et pour le soigné⁴¹".

- Au niveau imaginaire et créatif

La découverte de l'état "alpha" favorise l'imaginaire et la création ainsi que la créativité et la spontanéité devant les difficultés de la vie.

* Voir en annexe SAMASA

⁴¹ In cancérologie : Pour une meilleure approche du soin - E. MALAQUIN-PAVIN - M. NECTOUX-LANNEBERE

Elle permet de retrouver toutes les qualités de l'enfant en soi avec la conscience de l'adulte.

6. Plan spirituel

Elle ouvre à la compréhension du sens final de la vie et des phénomènes du vivant en relation avec l'univers. C'est un développement ultime de l'intuition.

Pour conclure ce paragraphe, je m'inspire d'une définition de la relaxothérapie présentée par Patrick FAURE dans un article sur le stress et l'alcoolisme⁴² dans lequel je repère une action proche de celle que je décris :

“La relaxation peut être non seulement un outil de gestion du stress et des angoisses, mais aussi un cadre thérapeutique à plusieurs niveaux...”

- un niveau d'apprentissage de relaxation (visant l'autonomie) et de différentes techniques complémentaires (respiratoires, Vittoz...),
- un niveau de questionnement expérientiel de la relation au corps... en lien avec la mémoire affective,
- un niveau d'expression du vécu et de réappropriation du sens et de l'histoire personnelle,
- un niveau de ressourcement, redécouverte de ses potentialités, confiance et présence à soi sécurisante”.

Ainsi définie, la démarche psycho-corporelle agit de manière synthétique ; elle peut amener un changement d'état intérieur.

Elle tend à équilibrer la relation de l'homme avec lui-même, les autres et le monde environnant.

Elle le rend créatif, en lui apprenant à utiliser tout son potentiel, de manière autonome.

⁴² Stress et alcoolisme : étiologie et voie d'accès thérapeutique - Patrick FAURE - Journal des Psychologues

TABLEAU des APPORTS de la RELAXATION

PHYSIQUE	Musculaire	<ul style="list-style-type: none"> * Hypotonie, lâcher-prise et diminution de la douleur * Meilleure connaissance du corps
	Sensoriel	<ul style="list-style-type: none"> * Retrouver la fonction sensorielle
	Energétique	<ul style="list-style-type: none"> * Favorise la circulation de l'énergie * Qualité du sommeil
PSYCHOMATIQUE et FONCTIONNEL		<ul style="list-style-type: none"> * Diminution et suppression des médicaments * Amélioration rapide de la santé (eczéma - maux de tête - colite)
PSYCHOLOGIQUE et EMOTIONNEL		<ul style="list-style-type: none"> * Présence à soi-même * Confiance en soi - libère des peurs et des angoisses- * Restructuration de l'image de soi (aide aux alcooliques) * Aide aux passages : naissance - deuil
AFFECTIF et RELATIONNEL		<ul style="list-style-type: none"> * Libère des scénarios et croyances * Diminution de la charge émotionnelle dans les relations
MENTAL et INTELLECTUEL		<ul style="list-style-type: none"> * Concentration * Ouverture * Réceptivité
IMAGINATIF et CREATIF		<ul style="list-style-type: none"> * Levée de la censure * Spontanéité, créativité * Création artistique * Intuition
SPIRITUEL		<ul style="list-style-type: none"> * Dimension symbolique de la vie

VI. PARALLELE ENTRE L'EFFET DE LA RELAXATION ET L'EFFET DE CERTAINS

MEDICAMENTS DITS " MEDICAMENTS DE L'AME"

D'une manière générale les médicaments agissent également au niveau des 3 cerveaux.

Les somnifères diminuent l'excitation de la formation réticulée et ralentissent les réactions. Les amphétamines et caféines augmentent les stimulations. Les tranquillisants engourdissent le système limbique. Les antidépresseurs agissent sur l'affectivité (limbique), les sédatifs et les barbituriques sur le cortex (sans faire de séparation absolue cependant).

Comme les analgésiques, l'hypnose et la relaxation peuvent modifier les informations reçues par le cerveau notamment en ce qui concerne le seuil de la douleur : elles diminuent la sensibilité à la douleur.

Pour approfondir cette recherche, je reprends la classification présentée par D. et S. COHEN dans leur excellent ouvrage : " Guide critique des médicaments de l'âme". Ce livre est destiné à fournir aux usagers des informations sur les substances médicamenteuses, afin qu'ils participent en connaissance de cause aux décisions concernant leur état de santé.⁴³

- Les antidépresseurs

La dépression peut être considérée comme une situation durable de la déprime. La déprime est un état passager normal dans tout processus de deuil, c'est "une réponse à la perte de liberté, d'affection et de pouvoir sur le milieu"⁴⁴. Sur le plan symbolique, elle peut être éclairée par deux images de passage : **soit** au moment où la graine se décompose et se dissout dans la terre avant de reprendre sa force de vie et de se transformer en plante ; **soit** au passage dans la piscine : je me laisse aller jusqu'au fond avant de reprendre pied, si je me débats au milieu, je risque de perdre mon souffle et de me noyer.

La déprime est donc une étape nécessaire dans le cours de la maturation, comme une saison dans le cycle de l'année ; elle devient inquiétante (tout comme la fatigue, citée plus haut) si elle s'installe de façon durable et demeure sans alternance avec la remontée ou la transformation.

Nous avons vu précédemment comment la relaxation peut accompagner ce processus ; observons maintenant à titre d'exemple le Prozac et certains effets biochimiques :

Le Prozac et la relaxation ont chacun une action au niveau des neurotransmetteurs, et agissent par l'intermédiaire de la sérotonine ; en réponse aux manifestations de tristesse, de lassitude, de découragement, de ralentissement physique, **ils sont à la fois euphorisants, sédatifs ou stimulants** ; mais le parallèle s'arrête là. Car si l'on parle de "maladie de l'âme", il est nécessaire de prendre en compte tous les aspects de l'homme malade et pas seulement le domaine biologique. Celui-ci peut être une étape, un déclencheur, mais

- . d'une part les antidépresseurs se limitent à cet aspect⁴⁵,
- . d'autre part, ils génèrent une dépendance,
- . et enfin, ils ont des effets indésirables à court et à long terme : somnolence, vertiges, prise de poids, troubles de mémoire.

Si l'on qualifie ces troubles de "maladie de l'âme" c'est notamment parce qu'ils concernent également la dimension psychologique et spirituelle de la personne ; "spirituelle" car l'homme est doté d'un esprit, en cela

⁴³ CF - Guide critique des médicaments de l'âme - D. & S. COHEN - Ed. de l'HOMME

⁴⁴ idem

⁴⁵ (et encore, leur efficacité est-elle mise en doute par certains chercheurs)

il peut être malade du manque de sens, de l'incompréhension. Il peut être touché dans sa dimension symbolique, c'est à dire dans sa relation aux autres, à la société, aux éléments et à l'univers.

Si les psychotropes sont des substances qui modifient son humeur et sa conscience, les malades risquent de perdre de plus en plus le pouvoir d'agir par eux-mêmes sur eux-mêmes.

L'être humain dispose d'autres alternatives, dont la psychothérapie qui prend en compte son histoire et intègre ses émotions. En ce qui concerne ma pratique de thérapeute en relaxation, je citerai de nouveau la méthode Vittoz qui nous reconnecte à nos sensations et à nos ressources intérieures, et la relaxation/visualisation qui relie le conscient et l'inconscient et nous aide à trouver un fil conducteur, un sens à la vie.

Je peux illustrer mon propos par le cas de Mr T... , un homme de 36 ans, dépressif depuis plusieurs années, souvent en arrêt de travail. En pratiquant la relaxation et la méthode Vittoz, il a pu redécouvrir un bien-être corporel (en 6 mois) et retrouver sa vitalité et son dynamisme naturel au bout d'un an environ - il a notamment dépassé cet état permanent de résignation et d'insatisfaction, et augmenté son estime de lui-même.

J'ai souvent constaté le phénomène suivant : les personnes qui pratiquent la relaxation depuis un certain temps, intègrent les outils et progressivement changent leur manière de vivre, (à la différence du médicament qui ne s'attaque pas aux causes, au problème de fond : vie difficile, surmenage, environnement défavorable).

Par une approche intérieure, le bien être peut être maintenu au-delà du temps de guérison, la personne réagit différemment et peut même avoir une influence sur l'extérieur, (retrouvant sa véritable sensation et n'étant plus coupée d'elle-même à ce niveau). Il y a un phénomène de balance entre les endorphines (qui font voir la vie en rose) et la substance P (qui fait voir la vie en noir). En développant les endorphines⁴⁶, on fait baisser la substance P. Grâce à l'interaction entre le physique et le psychologique, une évolution peut s'amorcer, un travail sur les causes devient possible et peut-être même, la personne trouvera-t-elle la force de changer ses conditions de vie trop oppressantes ou déshumanisantes.

LES EFFETS DE LA RELAXATION, SON MODE D'ACTION grâce AUX NEUROTRANSMETTEURS⁴⁷

La relaxation, en mettant au repos le corps (stimulation sensorielle), le cerveau

1. Diminue les stimulations de la formation réticulée et permet la libération de sérotonine (hormone du pré-endormissement - état de bien-être).
2. A cela s'ajoute une activation légère des endorphines par diminution de la substance P. (celle qui fait voir la vie en noir)
3. Puis la relaxation profonde amène la transformation de la sérotonine en buffotaline (qui augmente la durée de vie et la force des endorphines).
4. La Dopamine (disponible grâce au repos du cerveau) va faire naître une amphétamine naturelle, celle de réveil, qui va stimuler la formation réticulée et permettre une pensée plus nette et plus rapide.

Le cycle de relaxation est bouclé.

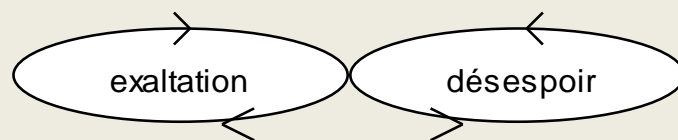
⁴⁶ "Les Endorphines" - Ed. Le Souffle d'Or

⁴⁷ Origine LE CALME - Cabris - 06 (voir annexe 1)

Ces substances sont principalement destinées à traiter les troubles maniaco-dépressifs appelés également **troubles bipolaires**. Comme leur nom l'indique, elles ont pour objectif de réguler les fluctuations de l'humeur et d'améliorer les problèmes émotionnels. Elles jouent, pour certaines, le même rôle que l'alcool, le tabac ou la drogue, et comme eux, elles modifient la conscience et parfois même la capacité de jugement et de raisonnement.

Voyons tout d'abord comment se présente la maladie :

La personne oscille entre la manie, l'exaltation, un enthousiasme excessif ou une euphorie sans mesure. Comme elle est habitée par une énergie excitée, elle ne peut rester en place et son exubérance lui provoque des troubles du sommeil et la dépression, temps pendant lequel elle est abattue, fatiguée, elle peut même nourrir des idées suicidaires.



Lors des premiers accès de ces manifestations ou lorsque leur forme est peu accentuée, il est possible d'agir avec la relaxation et la visualisation, et notamment en allant explorer chaque polarité.⁴⁸

Au départ, la manie peut être considérée comme une réaction inadaptée à un stress. Face à un changement brutal, une situation de crise, la personne se réfugie dans l'exubérance ou l'abattement -c'est une manière créative de se protéger-

Au niveau psychologique, ces phénomènes de dépression ou d'exaltation surviennent "lorsqu'un problème urgent nécessite une solution radicale qui remet en question les comportements établis et que l'individu a, en un sens, perdu courage"⁴⁹.

Il fait un effort et exagère, (dramatise) en s'excitant sans commune mesure avec la raison.

En réponse à cela, la relaxation peut offrir un espace de protection, un lieu sécurisant de repos intérieur. Elle agit sur le plan émotionnel comme un tranquillisant, de plus l'état alpha favorise la distanciation et la dés-identification (prise de recul). Dans un deuxième temps, la visualisation favorise l'émergence des idées nouvelles, le lien entre le conscient et l'inconscient et amène à des prises de conscience (comparaison avec le rêve).

Avec le Lithium, les animaux ont tendance à s'endormir continuellement et deviennent insensibles aux stimuli⁵⁰. Or, nos humeurs ou nos émotions sont là pour mettre de la couleur dans la vie.

Bien sûr l'exubérance et l'énergie débordante sont excessives. Mais, comme il existe surtout une méconnaissance de nous-mêmes et de nos mécanismes, une ignorance par rapport à nos sensations et la peur d'affronter l'inconnu, nous utilisons souvent l'alcool comme régulateur.

En relaxation, nous pouvons explorer nos espaces de déprime puis nos espaces d'enthousiasme, les mettre en relation, sans s'identifier à l'un ou à l'autre. La société valorise celui qui s'enthousiasme, elle redoute en fait les personnes dépressives.

En état de relaxation le processus de dés-identification peut s'amorcer et je peux prendre en charge mes différents aspects, les accepter, les intégrer.

Est-ce que je vis pour être tranquille définitivement comme semble me le proposer le Lithium ?

⁴⁸ La dualité, un atout : la relaxation pour passer du conflit intérieur à la puissance - Geneviève MANENT
Ed. Le Souffle d'Or

⁴⁹ COHEN - op cité

⁵⁰ COHEN - op cité

Je peux à ce sujet faire le parallèle avec les points de vue de Erik H. ERIKSON sur les diagnostics pessimistes faisant voir comme définitifs ou dangereux des comportements de crise qui, même aigus, peuvent n'être que transitoires et demandent à être pris en compte comme une étape dans un processus d'évolution.

“Et comme cela a toujours été le cas dans l'histoire de la psychanalyse, il s'est avéré que ce qui a été considéré comme le modèle dynamique classique de tout un ensemble de troubles graves (comme par exemple les hystéries au début du siècle) s'est révélé plus tard comme **l'aggravation pathologique**⁵¹, la prolongation exagérée d'une crise normative qui, elle, “appartient” à un stade particulier du développement individuel”⁵²

Exemple : J'ai accompagné Mme B., jeune femme enceinte, suivie par un médecin psychiatre depuis 5 ans et sous anti-dépresseurs depuis plus de 10 ans. A la suite du décès de son “petit copain”, Mme B., alors âgée de 14 ans a pris des anti-dépresseurs sur prescription de son médecin de famille. Progressivement, elle augmentait les doses et diversifiait les types de substances sans amélioration notable et bien que ses angoisses disparaissaient, elle n'a jamais pu restaurer son bien-être corporel.

En raison de sa grossesse, elle ne voulait plus prendre de médicaments mais elle décrivait ses angoisses comme des horreurs, un véritable enfer. Une nette amélioration a rapidement été constatée dès qu'elle a commencé à travailler la relaxation avec moi mais la crainte demeurait sous-jacente de voir les angoisses revenir et au bout de quelques semaines un jour où l'anxiété et la tension étaient vraiment trop forte, Mme B a repris quelques comprimés anti-dépresseurs. Nous avons alors continué la démarche de relaxation en lien avec une approche de kinésiologie (travail sur la mémoire du corps). Mme B. est devenue progressivement plus sereine. Elle a pu, non seulement effectuer le travail de deuil lié aux événements passés, mais elle a, de plus, pris conscience de ce qui se passait en elle. Elle retrouve de la joie de vivre et du plaisir à jouer avec son fils aîné qu'elle ne craint plus de perdre. Ses appréhensions face à l'accouchement proche se sont estompées et elle se prépare à une belle rencontre avec son futur bébé.

La prescription immédiate d'anxiolytiques, à l'âge de 14 ans, a mis en place une protection médicamenteuse qui ne lui a pas permis de vivre les étapes du deuil et les émotions afférentes : colère, déprime⁵³ etc... et la maintenait dans un état de crainte et de dépendance aux substances médicamenteuses. Sa démarche psycho-corporelle l'a non seulement apaisée mais lui a permis de se prendre en charge pour l'avenir.

Au début, les médicaments cités semblent apporter une réponse biologique satisfaisante mais ils créent vite une dépendance et présentent des aspects secondaires nocifs. De plus, les aspects psychologiques et spirituels du malade ne sont pas pris en compte, ce qui rend les effets moins durables.

⁵¹ Souligné par Geneviève MANENT

⁵² Adolescence et crise - E.H. ERIKSON - ED. Flammarion

⁵³ Cf Elisabeth KUBBLE ROSS

Voir également l'accompagnement du deuil que je propose dans mon livre
“La relaxation pour ensoleiller le quotidien, *guide pratique pour tous*”

La relaxation apporte une réponse biologique satisfaisante et, en plus, elle reconnecte la personne à ses sensations, à ses ressources intérieures⁵⁴.

Sur le plan psychologique et émotionnel, elle a un effet régulateur et restructurant (confiance en soi). Par la visualisation, elle permet d'intégrer le changement dans sa vie et pas seulement de comprendre intellectuellement. Elle harmonise l'homme avec lui-même, les autres et la nature, sans dépendance.

Ce processus peut se dérouler rapidement (quelques semaines).

Elle aide à retrouver un sens à la vie. L'être humain peut ainsi se développer dans sa spécificité, et cheminer consciemment vers davantage d'autonomie.

Dépassant la technique, elle devient un art de vivre.

Elle agit à la fois comme :
-remise en forme au quotidien
-remise en forme "de fond".

La voie est ouverte à une réduction de l'utilisation des médicaments : gain pour l'individu (absence d'effets iatrogènes) et pour la sécurité sociale.

⁵⁴ D'autres utilisations de la relaxation sont expérimentées dans le domaine médical, notamment en anesthésie, réanimation et pour traiter la douleur. Des comptes-rendus peuvent être trouvés dans les revues spécialisées. Pour ma part, je n'ai pas assez d'expérience dans ce domaine pour en parler.

VII. CONCLUSION

La recherche concernant les alternatives aux médicaments touche la santé globale, telle que la définit l'OMS "la santé correspond à un état de complet bien-être, physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

Le Dr Youri KHEFEITS, Médecin praticien russe et chercheur en médecine quantique à l'Institut d'Energétique de Moscou propose une définition moins statique "la santé consiste dans l'harmonie des relations énergétiques d'information entre l'individu et la nature ; cette harmonisation s'exprime par l'homéostasie de l'organisme sur le plan physique, mental et spirituel⁵⁵". Prenant en compte les mécanismes d'auto-défense, d'auto-régulation et d'auto-guérison de la personne en tant qu'organisme vivant, cette notion de santé dynamique implique l'ensemble de l'être.

Elle concerne à la fois les personnes malades et bien portantes. Il s'agit d'affirmer un **droit à la santé** qui implique une information relative au diagnostic et à la maladie, et la capacité de choisir parmi un grand éventail de thérapies fondées sur différentes écoles de pensée.

Cela suppose que la personne choisisse une démarche "active" ; et lui demande plus d'implication que la simple prise de médicaments : en contrepartie, la guérison s'instaure plus globalement et plus profondément.

Je souhaite que chacun, face à la vie, se pose la question : "Comment rester en bonne santé ?" et agisse préventivement pour garder un "terrain" sain, spécialement dans la relation au stress. 75 à 80 % des problèmes de santé sont directement en rapport avec les états de tensions ou de stress persistants. Toute forme de détente et la relaxation pratiquée régulièrement sera garante d'un état de bien-être et augmentera les défenses immunitaires.

Et face à la maladie, considérée comme une crise de passage, que chacun s'ouvre à la découverte : "comment guérir, comment faire autrement pour me soigner, comment vivre autrement ?" et, mette en oeuvre une nouvelle dynamique de santé.

J'espère que ce livre permettra à chacun de se sentir acteur de sa vie, acteur de sa santé.

La recherche du soin approprié peut se faire **ensemble**, thérapeute et patient, comme on cherche son chemin sur une carte avec une boussole. N'acceptons jamais un diagnostic de fatalité surtout s'il est issu d'une vision dogmatique et d'une pensée unique de la médecine.

Certaines voies sont praticables par les uns et non par les autres et nos points d'arrivée sont bien différents mais nous avons tous la capacité de prendre conscience de ce qui nous arrive⁵⁶ et de demeurer libre intérieurement.

En ce qui concerne le rôle des thérapeutes, je pourrai reprendre une phrase concernant les soins palliatifs et la généraliser : "la pratique des soins palliatifs passe par la globalité de l'individu et l'originalité de la fonction

⁵⁵ Cité par J.L. GARILLON - DR en naturopathie certifié en médecine quantique :
Vous et votre santé - Août 1998 N°62

⁵⁶ Et les bras m'en sont tombés... Vivre libre dans un corps captif - Michel ROBERT -Ed. Le Souffle d'Or

soin. Soigner, c'est considérer l'homme debout en incluant son corps, ses habitudes de vie, ses valeurs, ses croyances, ses sentiments, sa famille et son entourage"⁵⁷

Actuellement, la tendance dominante sur le plan de la santé (protection sociale, recherche médicale) semble adapter l'homme au système, plutôt que d'adapter les structures aux besoins fondamentaux des personnes. La recherche de rentabilité économique à court terme prévaut souvent sur la mise en oeuvre de conditions favorables à une vie libre et responsable mais je crois profondément que nous avons toujours le choix de prendre un chemin de liberté, de refuser d'adapter l'être humain à une société inapte au bonheur. Et progressivement la liberté intérieure de chacun influencera l'ensemble du corps social.

Pour conclure je souhaite faire part **du témoignage de SOPHIE à l'âge de 20 ans**
(Son évolution a été racontée en première partie de cet ouvrage)

“La relaxation psycho-corporelle m’a apporté avant tout du bien-être. Je le sens surtout lorsque j’ai des problèmes. Je repense à ce que nous avons pratiqué. Je fais le parallèle et je me rattache à ce que j’ai vécu ; cela m’aide à comprendre ce qui se passe en moi, ce que je ressens, qui je suis et pourquoi je vis cela.

Ce qui m’a le plus marquée et que je réutilise le plus, c’est le repérage des personnages dans l’approche sur la dualité, le ressenti, et surtout la prise de recul, se regarder de haut.

Je n’ai pas l’impression de “pratiquer” quelque chose ou de me souvenir des exercices, mais je m’aperçois, qu’aux moments de stress, je fais spontanément des respirations, ou bien je visualise mon “lieu idéal de relaxation”, et souvent je me détends sur la musique. C’est difficile de préciser davantage car ça fait partie de moi, je ne peux plus le compartimenter.

Lorsque je conseille la relaxation à mes ami(e)s, je leur fais comprendre qu’au-delà de la technique, ça permet de rattacher les choses entre-elles, et de faire des liens entre ce que nous sommes et ce qui nous arrive”.

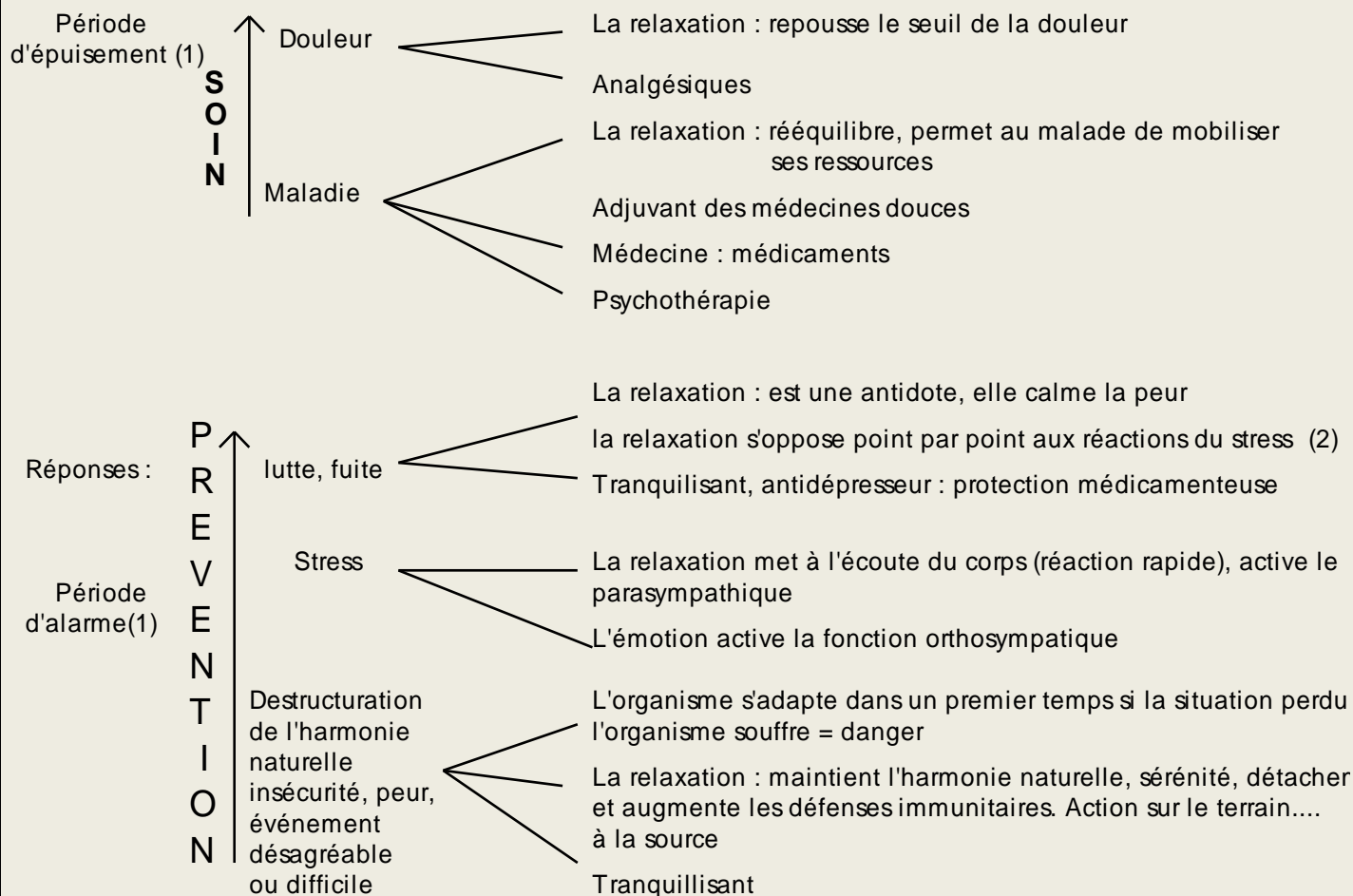
Nous retrouvons ici l'importance de donner sens aux événements et le rôle fondamental d'une démarche qui prend en compte la globalité de la personne. Dépassant l'utilisation des techniques corporelles comme simple outil de bien-être (ce qui est déjà très important), nous avançons d'une démarche évolutive vers l'autonomie.

⁵⁷ Op. cit. Cancérologie - P. 143

TABLEAU RECAPITULATIF

Choix des thérapeutiques : relaxation ou médicaments

Alternative



(1) termes empruntés à Selye - Syndrome général d'adaptation.

(2) Effet anti-stress des techniques psycho-corporelles travaillant en état modifié de conscience (état alpha ou niveau sophroliminal) = hypovigilance entre la veille et le sommeil.

"La protection se définit comme la suppression des réactions neuro-végétatives et endocriniennes résultant de stimulation hypothalamique des afférences sensorielles ou somesthésiques.

Comme la protection neurovégétative médicamenteuse, la sophrologie s'oppose point par point à la réaction adrénurgique du stress (Tableau 1). De plus, elle permet une diminution du tonus émotionnel et une augmentation du seuil de la douleur indépendante de toute analgésie.

La sophrologie (comme la relaxation évolutive^{}) agit par son effet anti-stress par son abord psycho-corporel et permet au patient ayant une prise sur sa maladie de mobiliser plus efficacement ses défenses".*

E. FARRAGUT
DEPARTEMENT D'ANESTHESIE-REANIMATION du PR CAILAR
Hôpital Saint Eloi - 34059 MONTPELLIER CEDEX

* Note de Geneviève MANENT

ANNEXE 1 : La maladie alcoolique et les réponses de la relaxation thérapeutique

Extrait d'un article écrit par l'auteur pour une revue destinée aux relaxologues*

1. Approche de l'Alcoolisme par la biochimie

a) Ce qu'il faut savoir¹

La resenti émotionnel d'un individu est en rapport avec l'équilibre variable de deux types de substances :

- la substance P. qui privilégie les perceptions ou représentations douloureuses ou angoissantes (on voit la vie en noir) ;
- les substances endorphines qui privilégient les sensations agréables, joyeuses ou sereines (on voit la vie en rose).

La diminution de l'une favorise l'action et la production de l'autre et réciproquement.

b) Le processus

- *Dans un premier temps*, on peut concevoir que l'action purement anesthésique de l'alcool sur certaines zones du système nerveux central contrarie l'émission et l'action des substances P. et favorise, de ce fait, la production et l'action des endorphines.
C'est l'effet réversible de l'alcoolisation. C'est la consommation agréable, courante et connue du plus grand nombre d'entre nous. A ce stade, l'individu se sent mieux après une consommation légère : il a tendance à voir la vie en rose.
- *Dans un deuxième temps*, la présence d'alcool dans le cerveau va déclencher, en supplément, par l'intermédiaire de la Dopamine², une synthèse de substances morphinoïdes dont l'effet va s'ajouter à celui des endorphines.
L'organisme se met donc à fabriquer de la morphine.
Sous l'effet de l'alcool, à ce stade, l'individu se sent fort confiant. Il est dans une réalité débarrassée de la peur.
- *Dans un troisième temps*, par un système de dégradation et de recombinaison à d'autres substances, la Dopamine donne naissance à une endorphine plus performante et plus abondante : la T.H.P. ou tétrahydropapavéroline.
La T.H.P. est la substance-mère de la morphine. Elle se transforme tout naturellement en morphine-base dans le milieu intérieur.
Ces endorphines artificielles prennent la place des endorphines naturelles qui, progressivement, ne sont plus produites. Il va devenir indispensable d'avoir recours à la fabrication frauduleuse de substances morphiniques artificielles pour préserver l'équilibre avec les substances P.
Autrement dit, la fabrication de T.H.P. bloque le développement normal des endorphines et l'individu est obligé de s'approvisionner à l'extérieur. C'est la période d'alcoolisme confirmé, avec dépendance et aliénation.

* A la suite de quelques jours de stages passés au CALME, Clinique Spécialisée : CENTRE D'ACTION ET DE LIBERATION DES MALADES ETHYLIQUES - 06530 CABRIS, de larges extraits sont inspirés du dossier "C.A.L.M.E." élaboré par l'Equipe du G.E.R.S.A. (Groupe d'Etude, de Recherche, et de Synthèse en Alcoolologie) et du mémoire de Bruno PEREZ, Psychologue

La T.H.P. est la substance mère de la morphine. On la trouve dans la tête du pavot. Elle se transforme tout naturellement en morphine base dans le milieu intérieur.

Cette fabrication de morphine ou pseudo-endorphine intervient en moyenne chez un buveur sur dix. On ne sait pas encore exactement les causes de ce phénomène.

Le buveur devient alors un toxicomane : les autres plaisirs ne comptent plus et, en raison de la destruction des cellules, il faut de plus en plus d'alcool pour arriver au même effet. C'est une véritable aliénation et, en fin de parcours, l'alcoolique ne peut plus faire autrement que boire.

S'il essaye d'arrêter, il échoue et cela entraîne un sentiment de culpabilité. Il s'isole, se fait mal. Il n'a même plus de plaisir et ressent les effets destructeurs de l'alcool.

Cette approche montre bien que l'alcoolisme est une maladie spécifique et qu'il faut l'aborder en tant que tel.

Cet aspect de drogué involontaire, ces expériences de disparition de la peur, de vie dans le présent puis de dépendance vont conditionner la cure de désintoxication et de guérison de la maladie éthylique.

En résumé, par des piqûres de sulfate de magnésium, par la psychothérapie et la relaxation, l'alcoolique va réapprendre le bien-être, il va remettre en route le mécanisme naturel des endorphines.

Il faut cependant préciser qu'un ancien buveur ne peut **jamais** reboire de l'alcool. La dépendance renaît immédiatement.

2. Brève approche de l'alcoolisme sur le plan psychologique

- L'alcool agit *tout d'abord* :
 - comme un anesthésique qui lève les inhibitions et réduit le contrôle du sur-moi,
 - et comme un euphorisant qui favorise la réflexion et l'imagination

L'alcoolique recherche un contact plus vrai, plus naturel, plus authentique. Grâce à l'alcool, il fait l'expérience de la fête, de la vie ici et maintenant, de l'éternité, du moment. Il n'a plus de peurs, plus d'angoisses.

- Dans un *second temps*, le buveur dispose à la fois :
 - de ses propres endorphines qui lui permettent une relation à peu près satisfaisante au monde,
 - et d'une pseudo-endorphine, artificielle, générée à la demande. Il s'établit une habitude agréable avec laquelle le sujet peut encore rompre au prix d'un effort désagréable. Ceci se passe pour environ 1/10ème de gens.
- Dans un *troisième temps*, la T.H.P. se substitue complètement aux endorphines, contraignant le buveur au recours à l'alcool. Et cette substitution a comme effet secondaire une aliénation qui se traduit par des bouffées d'angoisse : sans alcool, la personne est écrasée par la peur. C'est à ce stade que peuvent apparaître la paranoïa, la mythomanie, la mégalomanie, etc...

3. Parallèle entre l'action de l'alcool et l'action de la relaxation³

Tout d'abord un peu d'anatomie :

A la base du cerveau, prolongeant la moelle épinière, le *tronc cérébral* (d'une longueur d'environ 6 cm) s'étend jusque dans le centre de l'encéphale : par lui transitent les voies sensitives et motrices majeures. Dans la profondeur du tronc cérébral, on trouve un réseau de neurones, la *formation réticulée*, le siège des systèmes fondamentaux supportant la vie. C'est elle qui commande la vigilance, règle le sommeil, la veille, l'attention ou l'inconscience. Elle assure le contrôle de l'estomac, de la bouche, des oreilles, des yeux.

En résumé, non seulement la formation réticulée reçoit toute l'information sensorielle mais elle est impliquée également dans le contrôle des mouvements.

- Lorsque la formation réticulée est stimulée, notamment par la peur ou l'émotion, cela déclenche la libération de *noradrénaline* dans le sang et c'est le point de départ de toute une série de réponses en chaîne : pupilles dilatées, respiration modifiée, pression sanguine augmentée, muscles contractés, etc..., ceci pour un grand choc.

Mais toute excitation périphérique, si minime soit-elle, fait fonctionner le système et les sommations successives s'accumulent. Si une solution dynamique satisfaisante n'est pas fournie, une contraction musculaire permanente demeure.

A partir d'un certain degré, la noradrénaline va stimuler le système P. pour augmenter la capacité d'auto-défense : lorsque je suis contrariée, de vagues douleurs, auxquelles je ne prêtai pas attention, vont prendre des proportions considérables, le moindre traumatisme sera mal pris et la moindre agression sera ressentie comme démolissante.

En résumé, la substance P. stimulée signifie moindre action des endorphines et, par là même, petite ou grande misère intérieure.

- Lorsque la stimulation de la formation réticulée diminue par abaissement brusque des arrivées sensorielles (calme, repos, relaxation...), les autres cellules du tronc cérébral voient leur activité libérée. Elles vont sécréter la *sérotonine* qui, entre autres, est l'hormone du pré-endormissement, du sommeil orthodoxe, de la sérénité, de cet état de bien-être dans lequel, sous un apparent assoupissement, on est hyper-lucide et on a parfaitement conscience d'exister.

Nous pouvons revenir au parallèle alcool-relaxation :

- Dans *un premier temps*, l'alcool, par analgésie/anesthésie, la relaxation, par mise au repos du corps et arrêt du vagabondage cérébral, diminuent les stimulations de la formation réticulée et permettent la libération de la sérotonine. A cela s'ajoute une activation légère des endorphines par diminution de la substance P.
- En ce qui concerne *le deuxième temps*, le même type de phénomène se produit :
 - d'un côté, l'alcool va générer une pseudo-endorphine, la tétrahydropapavéroline (T.H.P.), un morphonoïde,
 - et, en moins grande quantité, des stupéfiants (peyotl, mescaline) ;
 - de l'autre, la relaxation profonde (sérotonine en abondance) va amener la méthylation (+ CH₃) de cette sérotonine pour la transformer en *Buffotaline* (4), laquelle va avoir pour effet de stopper l'oxydation (destruction) des endorphines, d'augmenter leur durée de vie, donc de multiplier leur action.

- Il est intéressant de connaître le troisième temps de la relaxation qui ne concerne pas un effet de l'alcool et qui explique pourquoi on ne s'endort pas en relaxation et pourquoi on est si disposé à l'action après une bonne relaxation.

Notre cerveau affectif est beaucoup moins sollicité par un "imaginaire" au repos. Il y a de la *dopamine* disponible. Elle va être méthylée et donner une amphétamine naturelle. L'amphétamine ou amine de réveil, stimule la formation réticulée permettant une pensée plus rapide, plus nette.

En conclusion, la relaxation permet à l'alcoolique de retrouver, par un procédé naturel et vivifiant, ce qui avait été intuitivement désiré en utilisant un produit mortifère : l'alcool.

NB : Voir également l'Article de Patrick FAURE, (Psychologue clinicien, alcoologue et relaxothérapeute au Centre de Post-Cure Anne Carré - Beaucé-Nonancourt) "Stress et alcoolisme : étiologie et voie d'accès thérapeutique", dans le *Journal des Psychologues* n° 157 - mai 1998

- (1) En l'état actuel des découvertes, en schématisant et en précisant que le système très complexe des endorphines n'est pas encore très bien connu
- (2) Dopamine : Neurotransmetteur du cerveau moyen, siège des émotions
- (3) Ne pas oublier que, dans ce domaine, on commence seulement à entrevoir et que le schéma neuro-hormonal présenté fait intervenir de nombreux autres systèmes très complexes;
- (4) Buffo = Crapaud
On trouve la Buffotaline dans la bave de crapaud (!), dans les filtres d'amour. On en trouve aussi dans le chocolat, longtemps considéré comme le meilleur compensateur des chagrins d'amour.

ANNEXE 2 : Spasmophilie et techniques de relaxation

Selon le Dr Henri Rubinstein¹, l'anxiété est à la fois un symptôme majeur de la spasmophilie et celui qui aggrave les autres. La prévention et le traitement consisteront notamment à calmer l'anxiété et réduire l'hyperexcitabilité par différentes techniques de contrôle de la tension musculaire. Il est nécessaire d'agir à la fois au niveau central sur l'humeur et les émotions et au niveau périphérique sur la tension musculaire.

“Les spasmophiles peuvent ainsi apprendre à se *détendre*, à modifier leur respiration, à connaître leur corps et ses manifestations et donc à lutter contre l'angoisse de l'inconnu. La nécessité et l'utilité de la relaxation sont couramment admises dans le traitement de la spasmophilie, mais les techniques utilisées sont surtout efficaces si elles *s'attachent à la prise de conscience du corps*” et utilisent le vécu corporel comme support à l'action thérapeutique. “Les techniques de relaxation visent à obtenir un meilleur contrôle tonique (du tonus musculaire) et émotionnel”.

1. Etes-vous spasmophile - Dr Henri Rubinstein -Ed. R. Laffont

ANNEXE 3 : La relaxation, thérapeutique associée au traitement de la douleur

“La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire existante ou potentielle ou décrite en terme d’une telle lésion¹”



La douleur a deux dimensions indissociables

- sensorielle : c’est toujours une sensation désagréable ressentie dans une partie du corps
- émotionnelle souvent dominée par l’inquiétude

C’est une expérience **subjective** pluridimensionnelle



Douleur et sensations par M. PERROT², (extrait)

“On sait depuis longtemps que les stimulations cutanées (massages, hydrothérapie chaude, froide) rétiniennes (luminosité), auditives (sonorité), odorantes (menthol, ammoniaque, vinaigre...) peuvent avoir un effet analgésique non négligeable. Une impulsion sensorielle et plus particulièrement cutanée, atteint le cerveau par des fibres dites *fibres Delta* dont la particularité est de transmettre leur message sensitif plus rapidement que les autres fibres, dites *fibres lentes*, dont la mission est de transmettre le message douloureux au cerveau. en quelque sorte, le rôle des fibres rapides est d’empêcher l’accès des messages envoyés par les fibres lentes au cerveau.

D’autre part, dans certaines régions du cerveau et plus spécialement *dans le système limbique* (appelé cerveau des émotions) sont secrétées des hormones cérébrales : les endorphines et les enképhalines dont le rôle est comparable à celui de la morphine végétale.

Ces substances, outre leur effet analgésique, sont également euphorisantes. Elles sont parfois appelées hormones de la *joie de vivre*.

La sécrétion de ces substances est de plus favorisée par les stimulations sensorielles et plus intensément par celles engendrant des sensations de plaisir.

On peut donc affirmer que tout soin favorisant l’émergence de sensation agréable ou atténuant des émotions négatives participe au traitement global de la douleur, en ralentissant l’arrivée du message douloureux au cerveau et en favorisant les sécrétions d’endorphines et d’enképhalines.

Il existe un certain nombre de **techniques sensorielles** pour atteindre ces objectifs. Elles peuvent être utilisées dans le cadre de nos activités professionnelles.



1. IASP /Association Internationale pour l’étude de la douleur 1987

2. Ancienne directrice du Centre de Formation des aides aides-soignantes, Bry sur Marne in « Douleur et sensations », Revue de l’aide-soignante - mars 1990 - N° 3

LE PSYCHALGIQUE par le Pr Yves Pélacier³

“La caractéristique fondamentale de la douleur est d’être un phénomène conscient. Les influx nociceptifs recueillis à la périphérie gagnent la moelle puis des centres mésentencéphaliques. Les multiples connexions avec le diencéphale et le cortex expliquent pourquoi la douleur n’est pas seulement un phénomène neurologique mais s’accompagne inévitablement d’une *résonance émotionnelle et psychique*.”

On sait que lorsqu’un individu est déprimé, il est infiniment plus vulnérable aux stimulations douloureuses.

Tout se passe comme si le cortex disposait des moyens de moduler la douleur. Chaque individu éprouve ainsi une même excitation douloureuse dans les registres différents. On commence à connaître d’ailleurs l’influence de la neuro-médiation (*en particulier la sérotonine*) sur l’inhibition des influx nociceptifs.

Ainsi la douleur se double d’une souffrance et “il est souvent nécessaire de s’aider d’une psychothérapie ou d’une **thérapie corporelle** comme, par exemple, **la relaxation**”



CALMER LA DOULEUR - READAPTER LE MALADE
par le Dr Fr. Boureau et le Dr J. Besnard⁴ (extrait)

“La relaxation est une modalité importante de la prise en charge du malade douloureux chronique.
La difficulté est de trouver les correspondants appliquant ce type de traitement pour le malade douloureux.

Un apprentissage de la *relaxation* a plusieurs objectifs :

- dans les douleurs à forte composante musculaire, le *contrôle du tonus* permet de prévenir la récurrence des troubles,
- d’une façon générale, la relaxation donne au malade un sentiment de contrôle vis à vis de sa douleur,
- elle permet un meilleur contrôle des situations de stress, source d’amplification de la douleur.

La douleur limite les activités physiques et, d’une façon générale, peut retentir sur de nombreux comportements. Spontanément, la malade tombe souvent dans le piège des *cercles vicieux* de la douleur : toute activité est soit évitée, soit poussée jusqu’à la limite du supportable.

Il faut l’aider à trouver son rythme, à planifier et répartir ses activités, à entrecouper chaque période d’activité par des pauses (pendant lesquelles il utilise des moyens de contre-stimulations ou *la relaxation*).

Secondairement, les activités sont augmentées progressivement.

3. « *les douleurs sine materia* », *Douleurs chroniques (La clinique - Hôpital Necker à Paris)*

4. « *Réhabilitation physique et psychologique du malade douloureux* » in *douleurs chroniques/La Clinique – Dr Francis Boureau – Hôpital Saint Antoine - Paris*

« Sur le chapitre de la douleur chronique, par l'abord physiopathologique, je rajouterai que la relaxation (à travers ce que j'ai découvert dans une pratique de sophrologie à l'unité d'évaluation et de traitement de la douleur) aide à la récupération d'un schéma corporel malmené par l'expérience chronique de la douleur. Et qu'elle participe vraiment **à une restructuration de tous les plans physiques, psychiques, émotionnels, créatifs, spirituels**. Car la douleur chronique a un retentissement important sur la vie psychique de l'individu par l'invalidation importante qu'elle entraîne et les pertes qui s'ensuivent.

- Pertes du schéma corporel dans son intégrité.
- Pertes sociales (arrêts de travail souvent très longs, voire licenciements à la clef).
- Pertes au niveau de l'activité physique habituelle.
- Pertes du rôle et de la place familiale.
- Certaines structures psychiques sous-jacentes peuvent d'ailleurs décompenser à cette occasion.
- Et cette liste peut s'allonger....

C'est pourquoi à mon sens, la relaxation et les techniques de visualisation me semblent relever d'une collaboration étroite avec le médecin dans l'optique de l'amélioration de la qualité de vie des douleurs chroniques. Non seulement en leur offrant la possibilité de mieux gérer la douleur mais en les aidant à se réinsérer dans la « spirale montante ».

C'est aussi mon constat d'infirmière. La thérapeutique médicamenteuse nécessite la synergie du travail sur le psychisme et l'émotionnel puisque l'Homme est « un Tout ». C'est pourquoi, à l'Unité, les patients sont vus systématiquement par le médecin et la psychologue pour un bilan médical et psychique complet. Et un certain nombre d'entre eux sont adressés en plus à la sophrologue pour bilan et mise en place d'un travail ».

Pour tous renseignements
contact@manent-relaxation.fr
www.manent-relaxation.fr



E-book réalisé par
TELETRAVAIL REYNAUD 05
Année 2014
www.secretaire05.fr

d'après une livre édité au SOUFFLE D'OR

A PARAITRE aux Editions EDILIVRE

Sur le chemin du deuil...
Prendre soin de soi, du Corps à l'Être Tome 1 et 2