

Les apports de la relaxation : effets et situations

- 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 ". 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.

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 :*
 - Elle 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. »
 - ◇ *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 réduire 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, écoute...
 - " la sensation régularise et harmonise les fonctions du cerveau. Elle stimule et régénère la cellule nerveuse ". 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 besoins.
- 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.

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 physiques, fonctionnels et émotionnels n'est pas satisfaisant. 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 » afin d'accéder à la libération des tensions et des souffrances qui les sous-tendent.

3. Plan psychologique et 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-prise. 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 ».

4. Plan 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 bénéfices 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 soigné. »

5. Plan mental et intellectuel

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

6. Plan imaginatif 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.

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

7. 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'alcoolisme 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 technique 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.

PHYSIQUE	Musculaire	* Hypotonie, lâcher-prise et diminution de la douleur
	Sensoriel	* Meilleure connaissance du corps
	Energétique	* Retrouver la fonction sensorielle * Favorise la circulation de l'énergie * Qualité du sommeil
PSYCHOMATIQUE et FONCTIONNEL		*Diminution et suppression des médicaments * Amélioration rapide de la santé (eczéma - maux de tête - colite)
PSYCHOLOGIQUE et EMOTIONNEL		* 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		* Libère des scénarios et croyances * Diminution de la charge émotionnelle dans les relations
MENTAL et INTELLECTUEL		* Concentration * Ouverture * Réceptivité
IMAGINATIF et CREATIF		* Levée de la censure * Spontanéité, créativité * Création artistique * Intuition
SPIRITUEL		* Dimension symbolique de la vie

TABLEAU des APPORTS de la RELAXATION