



HÔPITAL FONDATION  
Adolphe de ROTHSCHILD  
LA RÉFÉRENCE TÊTE ET COU

# LA RELAXATION

PARLONS-EN ENSEMBLE



**C.E.T.D.**

Centre d'Étude et de Traitement de la Douleur  
29, rue Manin  
75019 Paris

## La relaxation

Parlons-en ensemble

Voici un document à votre adresse composé par l'équipe du Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur. Vous êtes invité à lire ce livret plusieurs fois, car chaque lecture peut être l'occasion de réflexions, questionnements, approfondissements... supplémentaires. Vous pouvez conserver ce livret, et souligner ce que vous jugez particulièrement important. Nous vous invitons également à relever les passages que vous ne comprenez pas, vous pourrez ainsi nous poser des questions à ce sujet lors de votre prochain RDV au Centre Douleur.

Les douleurs persistantes sur plusieurs mois, voire des années, entraînent un état de stress chronique dont les symptômes les plus fréquents sont : des troubles digestifs (douleur à l'estomac, ballonnements, constipation), des troubles du sommeil, une fatigue quotidienne, des céphalées, des troubles de l'humeur (irritabilité, tristesse...), une tension interne.

Les études montrent que ces états de stress conduisent à un effondrement des seuils de la douleur : la personne ressent plus intensément les douleurs et les supporte moins. Les états de stress chronique peuvent entraîner une détresse émotionnelle importante.

L'apprentissage de la relaxation peut vous aider à gérer le stress. En effet, la pratique de la relaxation peut diminuer l'inconfort lié aux symptômes physiques et émotionnels que vous éprouvez, réduire le déclenchement et la durée des douleurs intenses. De nombreuses études scientifiques ont montré l'efficacité de la relaxation sur la douleur.

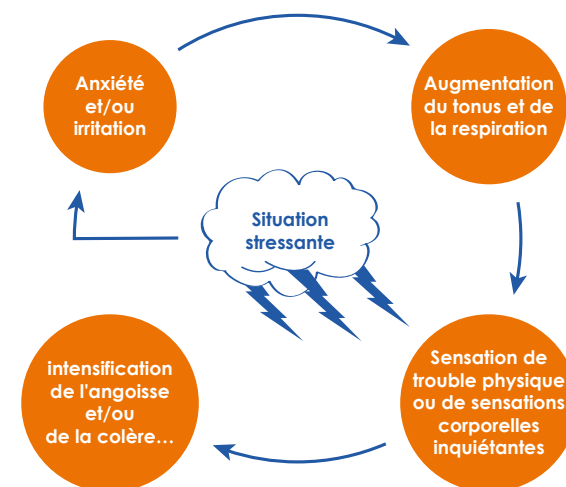
*“ En devenant capable de diminuer la tension psychique et mentale dans une situation stressante, on parvient à mieux adopter une démarche de résolution de problème, on devient plus efficace en somme ! ”*

## Pertinence de la relaxation

Le tonus augmente dès que nous percevons une menace ou une frustration, et que nous éprouvons de la peur ou de l'irritation. Ce processus est un élément de la réaction d'alerte, dont la fonction est essentielle pour notre survie en cas de danger. Cette réaction prépare l'organisme à des actions de combat ou de fuite, que le célèbre physiologiste Walter Cannon a appelé «fight or flight reaction». Plus l'angoisse, la peur, l'irritation ou la colère s'intensifient, plus le tonus musculaire augmente, de sorte que nous disposons de ressources musculaires accrues pour agir de façon rapide et énergique.

Il y a toutefois un revers à ce processus. Dans des circonstances qui ne sont pas réellement dangereuses, si nous sommes sur le «qui-vive» et que nous n'avons pas d'activité motrice importante, notre tonus devient excessif et dysfonctionnel. Lorsque cet état est fréquent ou chronique, l'hypertonie musculaire peut devenir une cause ou un facteur d'intensification de troubles somatiques, tels que la fatigue chronique, des douleurs musculaires (en particulier dans la nuque et le dos), la crampe de l'écrivain, le torticolis spasmodique, des céphalées de tension, des troubles oculaires, la dyspnée (induisant la lassitude, l'irritabilité), l'hypertension artérielle, des troubles cardio-vasculaires et gastro-intestinaux.

D'autre part, l'augmentation du tonus musculaire entraîne une intensification de la tension psychique et des émotions. Ce processus constitue un chaînon essentiel dans le cercle vicieux suivant :



# Les objectifs de la relaxation

## Mieux gérer ses émotions

L'apprentissage commence par des séances de relaxation relativement longues et profondes. Nous effectuons ensuite des exercices de relaxation rapide et moins profonde pour arriver enfin à pouvoir se calmer facilement dans la plupart des situations stressantes. Cet apprentissage est très utile pour diminuer le trac et d'autres réactions émotionnelles qui peuvent perturber vos activités en vie quotidienne. En devenant capable de diminuer la tension psychique et mentale dans une situation stressante, on parvient à mieux adopter une démarche de résolution de problème, on devient plus efficace en somme ! Au fur et à mesure de l'entraînement, vous deviendrez plus sensibles à l'augmentation des tensions corporelles, un indice capital pour débiter une stratégie d'autogestion consciente via la relaxation, et ainsi éviter d'être envahi et débordé par ses émotions.

## Diminuer le niveau général de stress

L'apprentissage méthodique de la relaxation permet de diminuer l'excès de tension musculaire et de tension psychique chez des personnes qui sont stressées de façon fréquente ou chronique. Cet apprentissage permet d'adopter un style de vie plus «cool». Il permet ainsi de prévenir une série de troubles somatiques et psychiques, dont les douleurs.

## Se reposer rapidement

L'apprentissage de la relaxation permet de récupérer rapidement de l'énergie grâce à des séances de relaxation plus ou moins longues (10 à 30 minutes) et profondes, ainsi que des «mini-relaxations» (quelques secondes ou minutes) réparties à travers la journée. En cas de surcharge de travail, il est préférable pour la santé de faire une pause-relaxation que de surconsommer des substances stimulantes, comme du café par exemple.

## Faciliter un sommeil récupérateur

Lorsqu'on a appris à se détendre vite et bien, on parvient à s'endormir rapidement, on se rendort plus facilement en cas d'interruption du sommeil, on dort mieux, plus profondément. Le temps passé à dormir peut être écourté.

## Faire des expériences de sérénité

On peut organiser des séances de relaxation profonde pendant lesquelles on écoute de la musique et/ou on visualise mentalement des scènes agréables. Ces séances permettent ce qu'Abraham Maslow appelait des « expériences de sommet », des moments particulièrement heureux et revitalisants.



## Les différentes méthodes de relaxation

Les êtres humains disposent d'une capacité innée de se détendre physiquement et mentalement. Toutefois la plupart d'entre eux l'utilisent mal ou trop peu. Depuis des siècles, cette habileté a été systématiquement développée par des moines, des mystiques et des philosophes, principalement en Orient (par exemple les yogis et les moines bouddhistes).

Herbert Benson (professeur de médecine à l'université Harvard, spécialiste des troubles cardio-vasculaires) a passé en revue une série de techniques de relaxation, utilisées depuis l'antiquité jusqu'à nos jours, afin de dégager leur dénominateur commun. Il dénombre quatre composantes fondamentales :

- un environnement calme, à l'abri des sources de distraction ;
- une position confortable, dans laquelle les tensions musculaires sont réduites autant que possible ;
- une attitude passive (« a let it happen attitude » dit Benson), analogue à celle adoptée pour s'endormir et qui est aux antipodes de la volonté crispée de réaliser une performance ;
- la focalisation de toute l'attention sur un stimulus déterminé (son, mot, objet, respiration, sensations corporelles).

Les méthodes de relaxation se distinguent principalement au niveau du 4<sup>e</sup> point. Par exemple :



- dans le yoga traditionnel, l'attention se centre sur une idée, une partie du corps ou un objet ;
- dans la méditation transcendantale, on se centre sur un son secret (le « mantra »), confié par un « maître » ;
- dans le « training autogène » de Schultz, on se centre sur des impressions physiques d'engourdissement et de chaleur.

## En pratique

### Les conditions pour se relaxer

#### Choisir et régler le contexte :

- Demandez aux proches de vous laisser seul et tranquille pendant une demi-heure (éventuellement placer sur la porte une étiquette pour ne pas être dérangé) ;
- Videz la vessie ;
- Rendez-vous dans un endroit calme et agréable ;
- Veillez à bénéficier d'une bonne température : ni trop froide (ce qui provoque des crispations musculaires) ni trop chaude ;
- Neutralisez les sources possibles de distraction (par exemple débranchez le téléphone, fermez les fenêtres, éteignez ou réduisez la lumière). Le son continu d'un ventilateur n'est pas nécessairement dérangeant ;
- Enlevez ou desserrez les vêtements, enlevez les chaussures, la montre, les lunettes ou les verres de contact...



#### Adopter une position confortable :

- Installez-vous dans un lit, sur un divan ou dans un fauteuil avec appui-tête ;
- N'adoptez pas une attitude « paresseuse » ou « vautrée », à la manière de l'écolier qui s'ennuie en classe, mais une attitude confortable dans laquelle un maximum de muscles sont en contact avec le support (fauteuil ou lit). Les pieds sont un peu écartés l'un de l'autre.

#### Centrer toute l'attention sur l'exercice :

- Fermez doucement les yeux ;
- Essayez de mettre provisoirement entre parenthèses les préoccupations et les projets, de façon à vous concentrer sur le corps, les contractions et la relaxation ;

---

**À noter:** des idées intrusives ou parasites apparaissent inévitablement. Il est généralement inefficace de vouloir les chasser à tout prix. Les expériences de Daniel Wegner et de ses collaborateurs (université de Virginie) ont bien montré que des idées intrusives se renforcent dans la mesure où l'on veut, de manière crispée, les empêcher de surgir. Lorsque des idées intrusives surgissent, la stratégie généralement la plus efficace consiste à réorienter l'attention vers un groupe musculaire, plutôt que de vouloir à tout prix chasser ces idées ou «faire le vide». Il importe également d'accepter d'être ainsi relativement perturbé, plutôt que de s'énerver; une attitude fondamentale pour bien se relaxer est appelée par Benson «a "let it happen" attitude», une attitude de laisser-être, laisser-faire, laisser-aller, laisser-passer...; Jacobson a montré expérimentalement que l'apprentissage de la relaxation, en particulier au niveau des yeux, s'accompagne d'une diminution des images mentales et de leur intensité; après plusieurs semaines ou mois de pratique de la relaxation, les idées intrusives deviennent nettement moins fréquentes et importantes. La concentration s'améliore considérablement.

---

- Au cours de l'apprentissage, il est capital d'éviter toute hâte et tout perfectionnisme: il importe de répéter les exercices, de les répéter encore, et de ne pas chercher d'emblée à réaliser de bonnes «performances». Chez la plupart des personnes, la capacité de se relaxer vite et bien ne se développe que pas à pas. Comme d'autres habiletés psychomotrices (écrire, nager, rouler à vélo), elle résulte d'un apprentissage progressif. Les premiers exercices doivent se faire lentement.

**Se centrer sur la respiration:** de façon générale, les émotions agissent sur la respiration et, inversement, la façon de respirer influence les émotions et leur intensité. On favorise un état de relaxation en adoptant une respiration paisible. Au début de la séance, pendant une ou deux minutes, il est indiqué de se centrer sur la respiration et de respirer un peu plus lentement et un peu plus profondément que d'habitude. Il ne faut cependant pas vouloir modifier de façon importante le rythme habituel de la respiration. Il faut en tout cas éviter d'hyperventiler, c'est-à-dire respirer très profondément: ce comportement provoque des sensations qui peuvent être vécues comme désagréables ou angoissantes.

## Utilisation d'images mentales

Après la décontraction des groupes musculaires, on peut visualiser une ou des situations qui évoquent la détente et le bien-être: plage, paysage de montagne, rivière dans un bois, lac sur lequel se déplace un cygne, bain chaud... On «regarde» des détails de l'image mentale comme s'il s'agissait de la réalité. On observe des changements qui s'opèrent lentement. On imagine des sons (éventuellement des odeurs agréables) qui s'associent aux représentations visuelles (par exemple le chant d'un oiseau, une chute d'eau). Cette forme de relaxation, qualifiée parfois de «cognitive», permet:

- d'approfondir et de prolonger la relaxation;
- d'éprouver un sentiment de bien-être profond;
- de s'endormir en cas d'insomnie.

---

**À noter:** nous allons vous transmettre des enregistrements des séances réalisées ensemble afin que vous puissiez vous appuyer dessus lors des entraînements à la maison. Si l'image mentale suggérée par le thérapeute pendant l'enregistrement ne vous convient pas, arrêtez l'enregistrement au début de son évocation; de même, si vous estimez que le texte de relaxation est trop long, vous pouvez l'interrompre juste avant la phase de visualisation mentale.

---

## En fin de séance

Respirez un peu plus vite. Bougez les mains, les bras, les jambes, les pieds. Étirez l'ensemble du corps, en particulier le dos, mais sans excès (pour ne pas froisser des muscles). Étendez bien les bras et les mains. Ouvrez les yeux et reprenez contact avec l'environnement qui vous entoure. Relevez-vous lentement. Soyez attentif à votre rythme personnel. Pendant quelques minutes, adonnez-vous à des activités de transition, qui n'impliquent pas une forte tension ou une grande dépense d'énergie.

## Horaires des exercices

Idéalement les exercices se font **une ou deux fois par jour**, du moins pendant la période d'apprentissage. Si vous êtes très occupé(e), vous pouvez vous limiter à un exercice tous les deux jours (**Trois ou quatre exercices par semaine est**

**un minimum pour progresser à un bon rythme**). Vous pouvez également écourter la séance. Notez cependant que les personnes qui disent qu'elles n'ont pas le temps de faire des exercices sont souvent celles qui en ont le plus besoin pour mieux gérer leurs émotions et retrouver un équilibre.

L'apprentissage est d'autant plus rapide que les exercices sont nombreux. Il est cependant peu utile de s'exercer **plus de deux fois par jour**.

Les exercices peuvent être faits à différentes heures. Il est même conseillé d'essayer de **varier l'horaire**. Toutefois on ne peut effectuer un exercice convenable quand on est pressé par le temps ou fort stressé par des soucis! Si vous vous apercevez pendant l'exercice que vous êtes particulièrement crispé(e) ou préoccupé(e), mieux vaut vous arrêter et reprogrammer l'exercice ultérieurement.

Le matin au réveil n'est pas l'idéal, surtout si vous avez des choses à faire : vous risquez d'être crispé(e) ou de vous rendormir. Le soir, tout juste avant de s'endormir, est souvent le meilleur moment pour les personnes très occupées. Toutefois, à ce moment-là l'exercice risque d'être interrompu par l'endormissement. Ceci constitue un inconvénient si c'est souvent le cas (à moins que l'apprentissage de la relaxation ait pour objectif de faciliter l'endormissement).

**Des moments à conseiller** sont :

- ❑ vers **14 heures** (la vigilance est généralement moindre) la relaxation constitue à ce moment une excellente pause ;
- ❑ vers **18 heures** (la fatigue de la journée favorise la relaxation, mais entraîne moins facilement l'endormissement qu'au moment du coucher) la relaxation peut alors favoriser une soirée plus agréable ou plus productive.

Durant les deux premières semaines, notez sur papier quelques informations immédiatement après chaque exercice. Notez le jour, l'heure, la qualité de l'exercice (sur une échelle allant de 0: tout à fait raté; à 10: impeccable). Lorsque la qualité de l'exercice laisse à désirer, notez les événements stimulants qui ont précédé l'exercice, ainsi que le stress ou la stimulation liés à l'anticipation de certains événements (par exemple : je dois rencontrer mon patron, je vais ce soir à un rendez-vous excitant). L'examen de ces notes permet de préciser l'horaire le plus approprié et de relativiser les séances médiocres ou ratées. Amenez vos notes à la prochaine consultation.

Lorsque vous estimez avoir mal fait vos exercices, essayez d'observer et d'analyser ce qui s'est passé, plutôt que de vous culpabiliser ou de vous démoraliser.

## Informations pratiques

**Pour rejoindre le Centre d'étude et de traitement de la douleur de l'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild :**

**Accès :**

- ❑ Métro 7B :  
Bolivar / Buttes Chaumont
- ❑ Métro 2 :  
Colonel Fabien
- ❑ Bus 60 et 48 :  
Armand Carrel - Mairie du 19<sup>e</sup>
- ❑ Bus 75 :  
Secrétan - Buttes Chaumont

**Adresse du CETD :**

CETD  
Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild  
29 rue Manin  
75019 Paris  
Tél. : 01 48 03 65 65





HÔPITAL FONDATION  
Adolphe de ROTHSCHILD  
LA RÉFÉRENCE TÊTE ET COU