

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES  
DE LA SANTE DE SOUSSE**

**Section : hydro-thermo-thalassothérapie**

**3<sup>ème</sup> Année Thalassothérapie**

**Certificat Thalassothérapie**

**LA RELAXATION**

**Dr.Sadok Gahbiche**

**Année Universitaire : 2008-2009**

# **LA RELAXATION**

## **PLAN**

**I – INTRODUCTION**

**II – MECANISME D'ACTION DE LA RELAXATION**

**III – TECHNIQUES DE RELAXATION**

**IV – LES BIENFAITS DE LA RELAXATION**

**V – INDICATIONS DE LA RELAXATION**

**VII – CONTRE INDICATIONS DE LA RELAXATION**

**VII – BIBLIOGRAPHIE**

# LA RELAXATION

## I – INTRODUCTION

Fatigue, surmenage et déprime guettent presque tout le monde. Et lorsque le cerveau ne supporte plus le régime intensif auquel il est soumis, pour éviter les troubles tels que fatigue, angoisse, insomnies ou surexcitation incontrôlée, il apparaît urgent de faire une pause. La relaxation peut vous aider !

La relaxation qui permet de faire le vide mental, état où plus aucune pensée parasite ne vient troubler le psychisme, semble la solution idéale. C'est le lâcher-prise.

## II – MECANISME D'ACTION DE LA RELAXATION

La « réponse de relaxation » est un phénomène physiologique normal et nécessaire (diminution du rythme respiratoire, de la tension musculaire, etc.) qui sert à ramener le corps à son métabolisme normal après un gros effort ou un événement stressant. C'est aussi, par association, le nom d'une technique bien précise, ayant pour but de susciter ce phénomène - technique simple, gratuite et sans effet secondaire dommageable. C'est principalement de cette technique dont il est question dans cette fiche.

Disons tout de suite que le terme « réponse de relaxation » est bancal, puisqu'il s'agit de la traduction littérale de l'expression anglaise *relaxation response*. Dans le contexte de la présente fiche, nous avons conservé ce nom lorsque nous traitons spécifiquement de la technique en question. Par contre, pour nommer le phénomène physiologique induit par l'approche - et qui peut être suscité de beaucoup d'autres façons ([méditation](#), [yoga](#), etc.) - on utilise plutôt les expressions « **réaction de détente** » ou « **mécanisme de relaxation** ».

### **La réaction de détente**

On s'intéresse à la réaction de détente surtout **quand elle ne se produit pas naturellement** et que l'organisme souffre d'être maintenu trop longtemps en état de stress. Ce qui arrive notamment dans les cas de [douleurs chroniques](#) et de [stress](#) persistant, liés principalement à notre mode vie contemporain. C'est également le cas quand on subit des stress ponctuels importants, que ce soit la perte d'un être cher, des discordes avec son conjoint ou un conflit avec son patron.

## **III – TECHNIQUES DE RELAXATION**

Il existe donc des circonstances où il devient nécessaire d'inciter, de l'extérieur, le système nerveux à mettre en marche la réaction de détente. De tout temps, ce fut justement le rôle des diverses techniques de relaxation (et, plus récemment, de façon artificielle, celui des [anxiolytiques](#)). Toutefois, ce n'est qu'au tournant des années 1970 que D<sup>r</sup> Herbert Benson, de l'Université Harvard à Boston, dans le cadre de ses recherches sur le traitement de l'hypertension, a identifié scientifiquement les éléments de base indispensables pour susciter la réaction de détente<sup>1</sup>. Les voici.

### **Les six attitudes de base pour entraîner la « réaction de détente »**

1. **Choisir un lieu tranquille**, dans la demi obscurité, une température moyenne .
2. **Adopter une position confortable**, mais qui ne risque pas de susciter l'endormissement : fauteuil confortable, nuque bien calée et bras reposant sur accoudoirs) ou en position allongée, la tête un peu soutenue et une légère couverture sur le corps.
3. **Fermer les yeux.**
4. **Relâcher graduellement les muscles, des pieds à la tête.**
5. **Respirer** par le nez, puis à chaque expiration, répéter mentalement un mot ou une expression. Le choix du mot ou de l'expression n'a pas d'importance; on suggère de choisir un terme qui a du sens pour soi ou dont la sonorité est agréable.
6. **Adopter une attitude passive**, sans réagir aux émotions ou aux pensées qui pourraient surgir.

À la fin de l'exercice, ouvrir lentement les yeux et attendre une minute ou deux avant de se relever.

### **Autres *Techniques de relaxation***

- [Auto-hypnose](#)
- [Biofeedback](#)
- [Massage](#)
- [Méditation](#)
- Méthode *Ajuriaguerra*
- Méthode *La Voix qui guérit*
- [Musiques](#) de relaxation
- [Réflexologie](#)
- Relaxation progressive des muscles de [Edmund Jacobson](#)
- [Respiration](#)
- [Sophrologie](#)
- [Training autogène](#)
- [Yoga](#)

## IV – LES BIENFAITS DE LA RELAXATION

Lors de nombreux tests en laboratoire, la technique basée sur ces seuls six éléments s'est donc avérée suffisante pour faire apparaître la réaction de détente. On a ainsi mesuré des paramètres précis, c'est-à-dire les changements biologiques naturellement observés, qui définissent désormais la réaction de détente :

- diminution de la consommation d'oxygène;
- diminution du rythme respiratoire;
- diminution du rythme cardiaque;
- diminution de la tension musculaire;
- diminution de la pression sanguine chez les sujets souffrant d'hypertension;
- ralentissement des ondes cérébrales pour atteindre le rythme alpha (consulter notre fiche [Synchronisation des ondes cérébrales](#)).

### Simple, mais exigeant

Aussi simple qu'elle puisse paraître, la technique de base exige un réel **effort** d'attention et beaucoup de **persévérance**. Pour influencer les paramètres physiologiques mentionnés ci-dessus, il faut la pratiquer tous les jours, préférablement deux fois par jour, de 10 à 20 minutes chaque fois. À la longue, la réaction de détente est de plus en plus facile à obtenir et ses effets sont de plus en plus durables.

Lorsque l'entraînement à la réaction de détente est bien intégré dans la vie quotidienne, il est possible d'y avoir recours de manière plus rapide lorsque le besoin s'en fait sentir au cours de la journée. C'est le « réflexe de tranquillité » et cela s'applique lorsqu'une réaction d'alerte (appelée aussi réaction d'urgence) se manifeste - quand on est soudainement contrarié ou quand, par exemple, on prend conscience qu'on va être sérieusement en retard à un rendez-vous...

### Technique pour susciter le réflexe de tranquillité en réponse à un stress

- Aussitôt que se manifeste la réaction d'alerte, reconnaître la situation : « oui, je suis stressé ».
- Adopter une attitude intérieure « souriante » : « je peux contrôler cette réaction de stress ».
- Prendre une longue et profonde inspiration.
- Expirer très lentement avec, en tête, une image de détente, tout en laissant le visage et les membres se décontracter comme ils le font pendant la pratique de la réponse de relaxation.
- Répéter un deuxième cycle de respiration.
- Revenir à l'activité en cours.

Le tout prend moins de 30 secondes, ce qui est censé être suffisant pour court-circuiter la réaction d'alarme (chez un sujet **entraîné**, rappelons-le).

## V – INDICATIONS DE LA RELAXATION

★★★ **Réduire le stress.** Les résultats des études en laboratoire réalisées par D<sup>r</sup> Benson et ses collègues démontrent que la réponse de relaxation entraîne des changements biologiques mesurables : ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, diminution de la consommation d'oxygène, ainsi que baisse de la pression artérielle, notamment chez les hypertendus<sup>3,8</sup>. Plus récemment, un essai clinique basé sur des électroencéphalogrammes a démontré que les techniques de relaxation entraînaient une augmentation de l'activité thêta (et non alpha, comme le supposaient les études antérieures) traduisant une réduction de l'activité du système nerveux central comparable à la première phase du sommeil<sup>9</sup>. Tous ces éléments sont directement reliés à une diminution du stress.

Les techniques de relaxation pourraient donc être utiles pour prévenir ou traiter diverses affections pouvant être reliées au stress ([arthrite](#), [maladies cardiovasculaires](#), [maladie d'Alzheimer](#), anxiété, dépression, maladies de la peau, infections bactériennes ou virales, etc.)<sup>10-12</sup>.

★ **Réduire l'hypertension artérielle.** L'efficacité des différentes thérapies comportementales (dont l'une des composantes est la relaxation) dans la réduction de l'[hypertension](#) a été démontrée par plusieurs revues systématiques de la littérature. Cependant, une seule méta-analyse s'est penchée spécifiquement sur les techniques de relaxation<sup>5</sup>. Elle conclut que celles-ci peuvent induire une baisse de la pression artérielle significative à l'intérieur d'une période de 24 heures..

★ **Réduire les symptômes du syndrome prémenstruel.** Dans un petit essai clinique<sup>13</sup>, 46 femmes ont été assignées pendant trois mois à trois groupes différents : réponse de relaxation (avec cassette audio), lecture et groupe contrôle. Une amélioration considérable des symptômes physiques a été observée chez le groupe de « relaxation », comparativement aux deux autres groupes. De plus, les symptômes de malaises émotionnels et d'isolement social étaient moindres dans le groupe relaxation et dans le groupe lecture. La technique de réponse de relaxation s'est révélée plus efficace chez les femmes présentant au départ des symptômes plus graves.

★ **Diminuer les symptômes de la ménopause.** Les effets de la réponse de relaxation sur les symptômes de [ménopause](#) ont été évalués chez 33 femmes ménopausées, âgées de 44 ans à 66 ans, et ayant au moins cinq bouffées de chaleur par jour<sup>14</sup>. Les participantes ont été réparties en trois groupes : réponse de relaxation, lecture et contrôle. On a observé chez les participantes du groupe relaxation une réduction considérable de l'intensité des bouffées de chaleur, de l'anxiété et de la dépression. Une amélioration importante de l'anxiété ainsi qu'une réduction de la sensation de confusion ont été associées à la lecture, tandis qu'aucun changement n'a été observé dans le groupe contrôle.

★ **Réduire la fréquence et la durée des crises d'épilepsie.** Une étude clinique préliminaire a mesuré l'effet d'une technique de méditation (quasi identique à la réponse de relaxation), sur des personnes souffrant de crises d'[épilepsie](#) résistantes aux médicaments<sup>15</sup>. Vingt patients épileptiques furent divisés, de façon aléatoire, en deux groupes : méditation quotidienne et contrôle. Tous les patients ont continué à prendre leurs médicaments. Après un an, comparativement au groupe contrôle, les « méditants » ont démontré une baisse significative de la fréquence des crises et de leur intensité.

★ **Diminuer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable.** Une étude préliminaire comprenant 16 personnes souffrant du [syndrome de l'intestin irritable](#)<sup>16</sup> a conclu que celles qui avaient pratiqué la réponse de relaxation 15 minutes, deux fois par jour pendant six semaines, souffraient beaucoup moins de flatulences, d'éructions, de ballonnements, de diarrhée et de vomissement que celles du groupe contrôle.. Des résultats significatifs furent notés pour la douleur abdominale, la diarrhée, les flatulences et les ballonnements.

★ **Réduire la douleur et l'anxiété.** Une étude randomisée contrôlée a été réalisée auprès de 45 patients au moment d'une angioplastie du fémur, un examen médical douloureux<sup>18</sup>. Divisées en trois groupes, les personnes qui, pendant l'intervention, ont fait l'écoute d'un enregistrement les guidant vers la réponse de relaxation ont ressenti beaucoup moins de douleur et d'anxiété, et réclamé beaucoup moins d'analgésiques et d'[anxiolytiques](#) que celles qui écoutaient de la musique ou qui restaient dans le silence.

★ **Réduire l'anxiété et la dépression.**

★ **Améliorer les performances scolaires.** Deux études différentes ont porté sur le sujet. Une première<sup>20</sup> a évalué les performances scolaires de 1 753 étudiants de Los Angeles invités à pratiquer la réponse de relaxation en classe. Les étudiants ayant participé à plus de deux séances par session ont obtenu un pointage plus élevé dans l'évaluation de leurs habitudes de travail et leurs aptitudes à la coopération que les autres. Sur une période de deux ans, ils ont également maintenu une moyenne scolaire générale plus élevée.

★ Dans le cadre de l'autre étude<sup>21</sup>, 128 étudiants d'un collège ont été assignés à un groupe expérimental ou à un groupe contrôle. Ceux du premier groupe ont participé à six sessions de groupe de 90 minutes où ils pratiquaient la réponse de relaxation combinée à une approche axée sur les habiletés cognitivo-comportementales. Des réductions significatives de la détresse psychologique, de l'anxiété et du stress ont été observées dans le groupe expérimental comparativement au groupe contrôle.

★ **Combattre l'insomnie.** Cent treize individus souffrant d'[insomnie](#) ont participé à une étude destinée à tester un programme contre l'insomnie incluant la réponse de relaxation<sup>22</sup>. Les participants ont assisté à sept séances de groupe sur une période de dix semaines. On leur a enseigné la réponse de relaxation, comment adopter un style de vie favorisant un meilleur sommeil, et comment réduire graduellement leur médication contre l'insomnie. Ils ont ensuite pratiqué la réponse de relaxation de 20 à 30 minutes par jour pendant deux semaines. Cinquante-huit pour cent des

patients ont déclaré que leur sommeil s'était considérablement amélioré, 33 % modérément et 9 % un peu. Trente-huit pour cent des patients ont arrêté complètement leur médication, tandis que 53 % l'ont réduite.

## **VI – CONTRE INDICATIONS DE LA RELAXATION**

- Sujet réfractaire au relâchement par une volonté toujours tendue ;
- Sujet trop inconscient et ne pouvant participer à l'écoute de ses sensations et pensées ;
- Pathologies sévères (schizophrénie, troubles cardiaques graves, psychose paranoïaque).

## **VII – BIBLIOGRAPHIE**

### ***Livres, etc.***

Benson D<sup>r</sup> Herbert, Klipper Miram Z. ***The Relaxation Response***, Avon Books, États-Unis, 1975.

Le premier livre de D<sup>r</sup> Benson; très accessible, il décrit ses recherches tout en expliquant les mécanismes du stress et les phénomènes physiologiques en cause. En anglais seulement, toujours en circulation.

Benson D<sup>r</sup> Herbert. ***Beyond the Relaxation Response***, Times Books, États-Unis, 1984.

En élaborant sur le thème de la réaction de détente, D<sup>r</sup> Benson présente plusieurs exercices qui peuvent être accomplis pendant les activités quotidiennes, exercices susceptibles de stimuler le pouvoir d'autogénération du corps. En anglais seulement.

### ***Sites d'intérêt***

#### **Association canadienne de la santé mentale**

Présentation du concept de la réponse de relaxation dans la page intitulée : La relaxation - Le meilleur outil pour faire face au stress.

[www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)

#### **École du dos, Unité de recherche interdisciplinaire en intervention clinique (URIIC), Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT)**

Cette section du site offre une excellente information sur la réponse de relaxation et le réflexe de tranquillité, très utile aux personnes aux prises avec des douleurs chroniques, comme dans les cas de lombalgie. Voir notamment, au bas de la page sur le réflexe de tranquillité, l'accès à un enregistrement audio guidé de cette technique.

<http://uriic.uqat.quebec.ca>

### **Mind Body Medical Institute**

Rattaché à l'Université Harvard, l'institut a été fondé par Dr Herbert Benson. Il offre de nombreux programmes basés sur des approches naturelles pour aider les patients à réduire les symptômes de malaises et de maladies comme les allergies, l'arthrite, la dépression et le cancer. Le site contient de l'information intéressante sur les recherches passées et en cours.

[www.mbmi.org](http://www.mbmi.org)

### **La Méditation Transcendantale**

Le site officiel qui présente l'approche.

[www.mt-maharishi.com](http://www.mt-maharishi.com)

## **Références**

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

## **Bibliographie**

Association canadienne de la santé mentale. [Consulté le 9 novembre 2005].

[www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)

Benson, D<sup>r</sup> Herbert. *The Relaxation Response*, G.K. Hall, États-Unis, 1976.

Mind Body Medical Institute. [Consulté le 9 novembre 2005]. [www.mbmi.org](http://www.mbmi.org)

PubMed - National Library of Medicine. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

Réflexe de tranquillité, École du dos, Unité de recherche interdisciplinaire en intervention clinique (URIIC), *Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT)*. [Consulté le 9 novembre 2005]. <http://uriic.uqat.quebec.ca>