

# Méthodes de relaxation

Les méthodes de relaxation sont des techniques psychocorporelles qui agissent sur l'anxiété et le stress. **Elles apportent un bien être physique et psychique et sont particulièrement utiles dans la gestion de la douleur car elles diminuent sa sensation.**

## La relaxation

La relaxation est une forme de détente profonde. Grâce à ses effets visibles sur l'organisme : baisse du rythme cardiaque et respiratoire, augmentation de la température corporelle, dilatation des vaisseaux sanguins, relâchement musculaire, elle procure un bien-être psychique, un sentiment de tranquillité et de calme.

Les méthodes de relaxation sont basées sur la contraction ou le relâchement des muscles, et sur des exercices de concentration mentale ou de respiration. Utilisée préventivement, la relaxation peut vous aider à mieux faire face aux situations stressantes, qui augmentent la douleur (par exemple, avant des soins ou des examens médicaux).

Vous pouvez apprendre à vous relaxer en suivant des cours de yoga, de méditation ou de training autogène, une méthode qui consiste à se concentrer mentalement sur une phrase ou un événement positif.

D'autres méthodes comme la musicothérapie ou l'art-thérapie peuvent également avoir un effet relaxant.



## L'hypnose

L'hypnose consiste à porter son attention sur quelque chose (une image, une odeur, une sensation, une musique, un son) ou sur la recherche de souvenirs.

Au cours de cette expérience, les sensations ou la perception des choses se modifient progressivement. Nous sommes tous un peu dans un état hypnotique, lorsque nous sommes concentrés au point « de ne plus entendre » les voix et les bruits extérieurs.

Dans le cadre du traitement de la douleur, l'hypnose aide à moins ressentir la douleur. Cette technique nécessite l'intervention d'un professionnel (médecin, psychiatre ou psychologue) formé à l'hypnose.

Après de ces professionnels, il est possible de se former à l'auto-hypnose afin de retrouver par soi-même cette expérience.

## La sophrologie

La sophrologie est proche de l'hypnose et de la relaxation. Elle consiste à pratiquer des exercices respiratoires, un relâchement musculaire, ou encore des exercices de détournement de l'attention.

La sophrologie aide à trouver en soi des ressources pour mieux gérer la douleur : savoir se relaxer et se détendre par exemple.

Elle est intéressante en particulier dans les situations de stress et dans le traitement des douleurs chroniques.

**Renseignez vous auprès de votre équipe de soins**

---

---