

Relaxation et cancer

Jacqueline Zerbini
Infirmière anesthésiste
D.U de Relaxation psychothérapique
Hôpitaux de Chartres

-
- « Quand on ne trouve pas son repos en soi-même il est inutile de le rechercher ailleurs ».(La Rochefoucault)
 - « La relaxation est une tentative de se libérer physiquement mais aussi moralement, intellectuellement et affectivement d'une contrainte ».(Durand de Boussingen).

Annonce de la maladie

- Etape de sidération
- Essayer de reprendre son souffle
- Eviter l'envahissement par l'angoisse, par l'affolement.
- Se dire que le cancer est une maladie grave mais qu'on peut en guérir ou vivre encore longtemps dans de bonnes conditions.

Guérir ?

- Quel mot étrange lorsqu'il s'agit du cancer
- « *Guérir, ce n'est pas tant supprimer ou annuler la maladie mais plutôt permettre à l'individu de reprendre le cours de son existence, interrompue par la maladie. C'est permettre à la personne la possibilité de réintégrer les systèmes familiaux, sociaux, professionnels et d'opérer un retour vers un bien-être qui est fondamentalement lié au bien-être et à la cohérence que l'on éprouve avec soi-même* ». Pr Yves Pélicier

La relaxation...

- N'est pas une voie thérapeutique **mineure**
- Ni une médecine **douce**
- Ni une **alternative** aux médicaments

Quelques définitions :

- XIIème siècle : relaxare : sens initial de « pardonner », c'est à dire « relaxer, remettre en liberté ».
- Les états de relaxation permettent aux gens de retrouver:
 - le goût de vivre.
 - La liberté relationnelle vis à vis de leurs émotions de sujet et la possession de leurs moyens.

Quelques définitions :

- XIXème siècle : « relanssacion » : action de relâcher, de desserrer un pansement.
- De nos jours : « décontraction musculaire et relaxation de l'esprit ».

Techniques de référence :

A/ Le Training autogène de Schultz :
« entraînement par soi-même ».

- **Attention** portée à la sensation musculaire.
- **Sujétion** du relâchement par le chaud, le lourd et la concentration.

Techniques de référence :

B - Jacobson :

■ A- La relaxation progressive

Apprentissage du relâchement musculaire, au début par alternance de contractions et de relâchements.

■ B – La relaxation différentielle.

Le minimum de contraction musculaire nécessaire à l'exécution d'un acte, sans mettre en jeu les muscles non nécessaires à la réalisation de cet acte.

Technique plus aride que le TA

La Relaxation Statique Dynamique

- Mélange de TA et de Jacobson.
- Corps réel et corps imaginaire.
- Fondateur de l'équilibre du patient car intégration de la relaxation à toute la vie y compris psychique.
- Une idée ça se lâche.
- Cénesthésies, analyse des sensations et **sentiment de soi**.
- Jacobson : « la détente musculaire fait le lit de la détente mentale ».
- Instauration d'une meilleure détente corporelle et d'une capacité autonome de détente physique.

La Relaxation Statico Dynamique

- **Points d'appui et portage** :perception de la position, du contact tactile, unité rassemblée.
- **Abaissement du niveau d'énergie dans le mouvement.**
 - Affinement de la motricité
 - Sort le patient d'un comportement manichéen
 - Justesse d'accord entre structure et fonctionnement
- **Exercices en lâcher libres et lâcher lents**
 - Coupent les ruminations ou arriment le tonus au sujet

La Relaxation Statico Dynamique

- **Dissociations** : déliaison des syncinésies et habileté meilleure à passer d'une activité à une autre sans contamination, à se concentrer, à s'isoler, à cesser de faire, pour se détendre.
- **Perception contemplative dirigée** : liberté de circuler perceptivement dans son corps.
 - Diffusion des sensations
 - Permet de se l'approprier
 - Libère des capacités d'analyse, de mise en rapports, d'associations nouvelles.

La Relaxation Statico Dynamique

- **Les intériorisations;**
- Conviction d'exister, d'être, d'occuper une place.
- Détente, prise de conscience du poids du corps, sensation respirante et affirmation de soi.
- Régulation des perturbations du schéma corporel et de l'image du corps.

Relaxation et états modifiés de conscience

- Dissolution de la conscience qui amène un vécu fusionnel, une béatitude narcissique.
- Décentration de la conscience avec émergence de productions issues du préconscient dans le conscient : riche activité fantasmatique.
- Accroissement de la concentration sur un canal sensoriel particulier ce qui offre un renforcement des perceptions du corps.

Relaxation et états modifiés de conscience

- Ces états modifiés de conscience sont intentionnellement recherchés et réversibles à volonté.
- Ils entraînent des modifications physiologiques périphériques et centrales.

Relaxation et états modifiés de conscience

Modifications périphériques

- Diminution de la tension musculaire.(EMG).
- Diminution de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque en cours de séance.
- Diminution du rythme respiratoire et de la consommation d'O₂.
- Augmentation de la circulation périphérique.
- Activité du système parasympathique.
- Diminution des catécholamines et des glucocorticoïdes.

Relaxation et états modifiés de conscience

- **Modifications centrales**
- **Présence d'un rythme alpha :**
 - Augmentation de son amplitude
 - Diminution de sa fréquence
 - Stabilité ou glissement progressif vers les ondes thêta et les ondes lentes du sommeil (delta).
 - Le sujet est là sans être là.
- L'état alpha correspond à une stabilisation du niveau d'énergie cérébrale.
- Production d'endorphines.

Relaxation et douleur

- Dernier plan quadriennal.
 - Réduction sensible des analgésiques.
 - Bénéfices qui proviendraient :
 - De la production d'endorphines endogènes
 - De la réduction de la peur
 - Réduction de la dépression
- En favorisant l'optimisation de l'expression neurovégétative et à moyen terme, le déconditionnement douloureux.

Relaxation et douleur

- Acquisition d'une **compétence** nouvelle, qui donne un **automatisme** dans les situations algogènes.
- Nécessite l'adhésion du patient.
- Nécessite une **constance** dans l'apprentissage et dans la pratique.
- Processus de **réconciliation** avec le corps.
- « **L' amortissement de la résonance émotionnelle** » permet une sédation de la douleur et des angoisses.

Relaxation et cancer

- Recherche en Grande Bretagne
- Le Training Autogène réduit **l'anxiété.**
- Augmente **la combativité** face à la maladie.
- Améliore la qualité du sommeil.
- Atténuation de l'angoisse.
- Techniques de visualisation : **apaisement.**

Relaxation et cancer

- Un apprentissage de la relaxation entraîne des modifications au niveau du SNC dans un sens opposé aux modifications provoquées par un état de stress.
- Le sujet entraîné devient capable de provoquer à volonté un état dans lequel sont favorisés au maximum les processus naturels de **restauration physiologique**.

Cas concret

- Mr X. âgé de 64 ans, enseignant,
- Consulte au CAD en 2009 pour douleurs liées à un plasmocytome extra osseux à multiples localisations apparu en 2007. A subi une autogreffe en 2008.
- Très engagé dans des activités de bénévolat depuis toujours.
- Devenu très pessimiste sur la condition humaine.
- Anxieux, habité par un profond sentiment de culpabilité.
- N'arrive plus à avoir de projets
- Maîtrise des évènements.
- Ne tient pas en place : a toujours besoin d'activité.

Cas concret

- Enfance : parents très stricts.
- «C'était le quart monde ».
- N'a jamais su ce qu'étaient les vacances.
- A été élevé à ne vivre que pour le travail.
- Sa mère, une ouvrière fut une femme très tendre.
- Son père lui manque.
- A peu d'estime de lui
- Marié, 2 enfants

Cas concret

- Douleurs neuropathiques séquellaires consécutives à la chimiothérapie
- Lorsque je le rencontre il est en rémission et vit une angoisse encore plus forte.
- Envoi par le Dr Saez

Cas concret

- 9 séances de Janvier à Avril 2009.
- 1^{ère} séance : « La relaxation c'est pour moi un événement car j'ai pu rester allongé 30mn dans votre bureau et 18 mn chez moi ».
- C'est la **fonction calmante** de la relaxation induite par le silence, la concentration sur les états du corps, les mots, la voix, le toucher.
- 2^{ème} séance : travail sur la main et le poignet
- angoisse 8 puis 0.

Cas concret

- 3^{ème} séance : « j'ai d'abord trouvé le silence trop long puis je l'ai trouvé agréable. J'ai essayé de me vider le corps et l'esprit car les 2 sont toujours en alerte. J'ai réussi à me dégager de mon corps, je m'en suis rendu compte lorsqu'on m'a fait mon myélogramme ». EN 0, angoisse 0
- Phénomène de dissociation propre à la relaxation.
- Production d'endorphines?

Cas concret

- 4^{ème} séance : A passé « un w.e merveilleux à Rouen, est allé danser dans une guinguette. Il s'est senti revivre, a senti la plénitude, le calme. Il n'a rien fait depuis. Y aurait-il qch qui lâche?
- 5^{ème} séance : son esprit repart dans tous les sens mais n'a plus de douleurs.
- Réussit à s'occuper de son petit fils.

Cas concret

- 6^{ème} séance : séance sur l'épaule et la respiration : « ça devient une drogue, un besoin, je me sens bien ».
- 7^{ème} séance : Synchronisation du bras et de la respiration
 - Ressent un bien-être très important, plus qu'en psychothérapie verbale, vit une certaine plénitude, recommence à se promener.

Cas concret

- 8^{ème} séance : idem
- « je revis, je me sens mieux, **je ressens mon corps** »
- Est retourné danser dans la guinguette, s'est acheté un Ipod, un GPS et me dit : « je regarde devant maintenant ».
- Nous naissons dans la sensation et à partir d'elle.
- « La chair est produite par les mots eux-mêmes car le relaxateur est un alchimiste du verbe qui transforme un mot banal en un mot unique » (Ranty).

Cas concret

- 9^{ème} séance
- Va mieux, s'est peu entraîné cette semaine, « c'est pas sérieux », a fait beaucoup de choses : « je retombe dans mon vice qui est d'apprendre des choses et d'y penser pendant la séance ».
- Ses obsessions le reprennent mais la relaxation subvertit même les obsessionnels car elle se fait à leur insu.
- Le conflit émotionnel est proposé à la musculature striée et restitué à la conscience, remanié par la détente.

Conclusion

- La diffusion, l'engourdissement, la lourdeur, les gonflements, les déplacements, les allongements, ne sont-ils pas l'image même de la liberté d'associer, de créer un changement?
- Quel sorte de frayage neurologique la répétition de l'expérience de relaxation produit-elle pour diffuser ainsi ce « **sentiment continu d'exister** »?