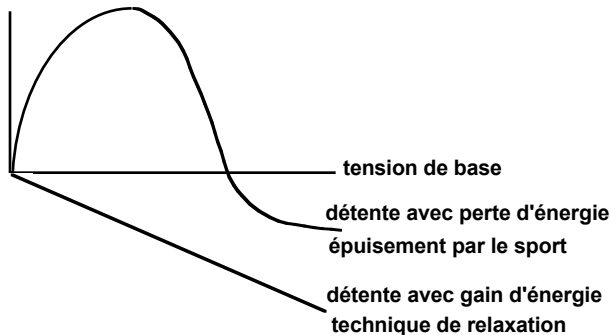


LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Source: GUCY, Bernard* et CRÊTE CHARBONNEAU, Huguette*. *Le médecin du Québec*, Vol. 33 No. 10, Octobre 1998.

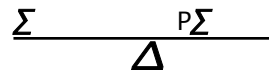


À la recherche d'une définition

Pour certains, relaxer signifie prendre un café, une cigarette (stimulant du système nerveux central), une bière (dépresseur du système nerveux central), se coucher le jour (perturbe le sommeil la nuit), écouter la télévision, faire la fête, etc. Cette acception populaire du mot relaxer fausse notre compréhension des techniques de relaxation. Nous allons donc nous efforcer de trouver une définition clinique appropriée.

Notre formation en médecine nous incite à étayer notre compréhension de ces techniques par nos connaissances en physiologie. Il y a déjà plus d'un demi-siècle, des études ont montré que, en stimulant des régions précises de l'hypothalamus d'un chat, on provoque des réactions de rage, ce que plus tard Cannon a appelé la réaction de fuite ou de combat. Par ailleurs, la stimulation d'une autre région de l'hypothalamus amène une réaction de calme et de docilité. L'être humain a aussi une réaction de stress, que Selye a décrite en 1936, et une réponse de relaxation, que Benson a décrite en 1970. Ces deux types de réactions sont modulés par le système nerveux autonome. La réaction de fuite ou de combat, ou de stress, est modulée par le système nerveux sympathique, tandis que la réaction de relaxation l'est par le système nerveux parasympathique.

sympathique = tonus physiologique
parasympathique



De nombreuses études scientifiques ont été faites sur les techniques de relaxation, et il s'en dégage un net consensus sur les effets bénéfiques de ces techniques, tant sur le plan physiologique que psychologique^{3,5,6,8,9,11}. Mais là n'est pas notre propos. Le lecteur intéressé pourra se référer aux articles pertinents sur le sujet et au **TABLEAU 1**.

Plusieurs personnes n'arrivent à se détendre qu'après un exercice violent. Dans ces circonstances, un fort tonus du système nerveux sympathique est suivi par une légère baisse. Il s'agit d'une détente avec perte d'énergie: pour plusieurs, l'épuisement qui suit l'exercice physique constitue la seule façon de se détendre.

Au contraire, les techniques de relaxation procurent une détente avec gain d'énergie. Sans effort physique marqué, la personne s'entraîne à une concentration passive qui amène une réponse du système nerveux parasympathique. Le gain d'énergie s'explique par le rassemblement des énergies dispersées, par le rétablissement du fonctionnement harmonieux de tous les appareils et systèmes, par l'équilibration des tensions et de la circulation d'énergie.

Mais on pourrait donner une définition plus rigoureuse des techniques de relaxation: une méthode d'entraînement à la concentration qui a comme objectif de régulariser et d'harmoniser les fonctions physiologiques et psychologiques. Cette méthode doit en outre produire des effets caractéristiques démontrés scientifiquement.

Trois techniques de relaxation répondent à cette définition: le yoga, le training autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson.

Considérations générales

Avant de recommander à un patient de pratiquer des techniques de relaxation, il faut lui faire une description sommaire de ces techniques, et souligner qu'elles visent des changements à long terme. Il n'est pas réaliste de penser que tous leurs bienfaits se feront sentir après quelques séances seulement. Il faut compter trois à quatre mois de pratique assez régulière. Comme il s'agit d'une contrainte importante, il est nécessaire de bien évaluer la motivation du patient, tout comme pour d'autres types de traitements. Les indications de ces techniques sont principalement les maladies liées au stress et les maladies

TABLEAU 1
QUELQUES EFFETS DE LA MÉDITATION¹¹

Effets physiologiques

Réactions cardiaques

1. Diminution du rythme cardiaque
2. Circulation du débit sanguin vers le cerveau et la peau

Cortex cérébral

1. Augmentation du rythme *alpha*
2. Synchronisation-cohérence de la répartition de l'activité *alpha* dans le cerveau

Réactions biochimiques

1. Diminution de la réponse aux récepteurs adrénergiques
2. Diminution du lactate
3. Diminution du cholestérol
4. Diminution du cortisol
5. Augmentation des métabolites de la sérotonine

Respiration

1. Diminution du rythme respiratoire
2. Diminution de la consommation d'oxygène

Muscles

1. Diminution du tonus musculaire

Effets psychologiques

Comportement

1. Augmentation de l'habileté perceptuelle
2. Assouplissement des réponses perceptuelles et émotives à l'environnement
3. Augmentation de l'empathie pour les autres
4. Diminution de l'anxiété

Expériences subjectives

1. Équanimité: Égalité d'âme, d'humeur; sérénité. Tranquillité de l'esprit et du corps, neutralité détachée, expérience d'une désensibilisation globale, comportement plus stable. L'équanimité est considérée par plusieurs penseurs contemporains comme un premier résultat de la méditation et aussi comme la base nécessaire à la croissance spirituelle.
2. L'expérience du détachement pendant la méditation se caractérise par une désidentification à la douleur ou au dialogue intérieur, un détachement sensoriel du monde extérieur.
3. Ineffabilité: Incapacité de décrire l'expérience en mots, car l'expérience est au-delà du mental.
4. Félicité: Sensation de tranquillité, de calme et de paix.
5. Énergie et excitation.
6. Altération de l'image corporelle et de la limite de l'*ego*: La concentration sur un point précis donne l'impression que le corps disparaît. Déconseillé aux psychotiques.
7. Hallucinations et illusions: Des troubles de perception ont été rapportés chez des non-psychotiques. Déconseillé aux psychotiques.

fonctionnelles. Les contre-indications de ces techniques sont propres à chacune. Le yoga des postures peut être dangereux pour la colonne cervicale dans les positions inversées, et il ne faut pas faire de mouvements qui créent un malaise ou de la douleur. Des antécédents de psychose doivent inciter à la prudence, car certaines de ces techniques, surtout la méditation, peuvent provoquer une rechute.

Il est possible que les techniques de relaxation aient des effets secondaires. On parle alors de libération de tension, d'anxiété, de malaise. En outre, si une personne fait par méprise des postures de yoga dans un esprit de compétition, elle peut se blesser. Ces effets secondaires sont passagers, et il est préférable d'en discuter avec le professeur lorsqu'ils apparaissent. En règle générale, les techniques de relaxation ne font pas appel aux facultés intellectuelles, et leur objectif principal est simplement de libérer les tensions.

Le milieu idéal pour pratiquer ces techniques est un endroit où les stimuli extérieurs sont réduits de façon à favoriser l'intériorisation

- On réduit les stimuli visuels par un éclairage tamisé et en fermant les yeux.
- On diminue les stimuli auditifs en pratiquant la technique dans un lieu calme.
- On augmente le bien-être général en portant des vêtements amples, en gardant la pièce à une température agréable, etc.

Il faut favoriser la concentration, car les sens tendent naturellement à aller chercher de l'information à l'extérieur. Celui qui pratique une technique de relaxation veut au contraire observer ce qui se passe à l'intérieur de lui-même.

Les techniques de relaxation créent toutefois un paradoxe, car toute notre vie, nous avons appris à utiliser nos sens pour conquérir le monde extérieur, atteindre des buts précis, être actifs et compétitifs, alors que nous obtenons les effets bénéfiques de la relaxation lorsque nous sommes passifs, inactifs, sans attente et capables de nous abandonner.

Benson¹ a conclu que quatre éléments de base déclenchaient généralement la réponse de relaxation.

- **Un stimulus constant**, un son, une phrase, qui vient aider à réorienter la pensée logique extéroceptive vers l'intérieur (le «OM » de ceux qui font de la méditation, par exemple).
- **Une attitude passive**: si des pensées distrayantes surgissent pendant la concentration, il faut ne pas en tenir compte et rediriger son attention sur la technique.
- **Une diminution du tonus musculaire**, favorisée par une position confortable, allongée ou assise, qui réduit au minimum le travail postural.
- **Un environnement calme**, où les stimuli sont réduits.

Le type d'enseignement influe sur le résultat. Signalons que l'enseignement par cassette est inefficace. Il est nécessaire d'avoir un bon professeur et ce, pour les trois techniques mentionnées. Après la motivation du patient, la qualité du professeur constitue un facteur décisif. Le médecin doit aider le patient à développer son sens critique pour le choix de son professeur.

Des facteurs liés à la constitution du patient influent sur le choix de la technique. Une personne jeune et musclée sera plus à l'aise avec le yoga des postures ou la relaxation progressive de Jacobson. Ceux qui n'aiment pas l'exercice physique préféreront le training autogène de Schultz. Une personne habituée au silence maîtrisera plus facilement la technique de méditation. Il faut prendre ces facteurs en considération pour bien orienter le patient.

Certains facteurs liés à la personnalité du patient ne sont pas non plus à négliger. On sait qu'une personne ayant un trouble de la personnalité limite risque de faire une psychose. La méditation est donc contre-indiquée. D'autres encore sont incapables de se laisser aller, refusent la passivité, et auront donc avantage à faire une psychothérapie avant d'entreprendre l'apprentissage des techniques de relaxation.

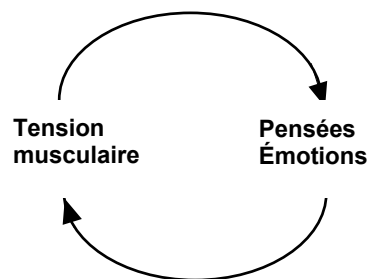
**être actif, se construire
et s'oublier**

**être passif, s'intérioriser
et se découvrir**



Préambule

Le présent article s'inspire d'ateliers donnés par les auteurs sur les techniques de relaxation. Les participants à ces ateliers ont expérimenté cinq techniques de relaxation. Nous tenterons ici de transmettre le plus d'informations pratiques possible, en insistant sur les éléments cliniques susceptibles d'intéresser le médecin. Les aspects historiques et théoriques des techniques de relaxation seront donc réduits à l'essentiel.



Les cinq techniques enseignées dans ces ateliers sont: la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz, le yoga⁷ des postures, la respiration et la méditation. Pour des raisons pédagogiques, nous avons enseigné les techniques en commençant par la plus physique (relaxation progressive de Jacobson) et en finissant par la plus mentale (méditation). Le lecteur ne doit toutefois pas en conclure qu'une technique est supérieure à une autre. Le médecin doit simplement prescrire la technique qui convient le mieux au patient.

La relaxation progressive de Jacobson

Edmond Jacobson a fait un doctorat en physiologie à Harvard en 1910 sur la relaxation. Il a ensuite fait son cours de médecine. Il a toujours travaillé en laboratoire, à concevoir des appareils et à étudier l'effet de la relaxation. En 1938, après plusieurs années d'expérimentation, il publiait *Progressive Relaxation*. Il y émettait l'hypothèse que les tensions musculaires influent sur les pensées et les émotions. À notre avis, l'inverse est aussi vrai.

Selon Jacobson, en diminuant les tensions musculaires, on réduirait l'anxiété. Sa méthode consiste à contracter puis à relâcher un groupe de muscles déterminé, et de poursuivre l'exercice avec d'autres groupes musculaires, dans un ordre prédéterminé et de façon progressive. Pendant la contraction, on observe les sensations et le siège des tensions puis, pendant la décontraction, on observe les effets du relâchement.

Jacobson conseille d'apprendre ensuite à se détendre dans des situations de la vie quotidienne et de fonctionner avec une économie d'énergie. C'est la «relaxation différentielle», dans laquelle on utilise le minimum de tension musculaire pour faire un acte donné, tandis que l'ensemble des autres muscles sont détendus. À l'heure actuelle, on utilise surtout une version abrégée de sa méthode. La relaxation progressive de Jacobson donne de bons résultats chez les sportifs (car ils ont des muscles volumineux) et les jeunes (car ils ont de la difficulté à s'intérioriser).

Pour l'expérimenter, on s'installe confortablement sur le dos, les yeux fermés. On commence par une flexion du poignet droit il faut maintenir cette flexion entre 30 secondes et une minute, et même l'intensifier. On repère la tension diffuse dans la partie supérieure de l'avant-bras. Il est primordial de bien prendre conscience de cette tension musculaire. Dans la phase active, il faut distinguer la sensation de tension

musculaire de l'avant-bras de la sensation d'étirement de l'articulation du poignet. On relâche ensuite, le poignet tombe passivement vers le sol, entraîné seulement par la gravité. On essaie de garder la main immobile et de noter la sensation de détente. On compare cette sensation de détente à la sensation de tension musculaire précédente.

Il est important de bien reconnaître la sensation de tension musculaire, qu'il faut aussi apprendre à reconnaître dans les autres exercices. Par la suite, on reprend le même exercice du côté opposé. Voici quelques exercices à effectuer ensuite en position couchée:

- Flexion du coude, avec un angle de 30 degrés entre le bras et l'avant-bras
- Flexion dorsale du pied
- Flexion plantaire du pied
- Extension du bras contre le plancher
- Contraction des muscles de l'abdomen vers l'intérieur
- Soulèvement des épaules
- Propulsion des épaules vers l'arrière.

Selon Jacobson, il importe de reconnaître les sensations corporelles. Pendant l'exercice, il est interdit de faire un mouvement de va-et-vient entre la contraction et la relaxation. Il faut plutôt maintenir la contraction et éviter d'avoir recours au mouvement pour s'aider. Jacobson répète souvent qu'il faut prendre le temps de bien faire son apprentissage et ne pas faire de zèle lors des premières expériences. Il recommande deux séances d'apprentissage par jour, à raison de une heure par séance. Lors de la parution de son livre en 1938, il était possible de recommander deux heures d'exercice par jour. Cette recommandation doit aujourd'hui être adaptée au rythme de vie moderne.

Le training autogène de Schultz

Né en 1884, Johannes Henrich Schultz a fait des études en médecine et s'est spécialisé en psychothérapie en 1924. Il a publié *Le training autogène* en 1932. Psychanalyste de la première heure, Schultz a rencontré Freud en 1911. Au début du siècle, l'hypnose était un courant thérapeutique fort important. Ses inconvénients furent toutefois reconnus très tôt, et c'est dans ce contexte que Schultz, voulant améliorer les approches psychothérapeutiques, élaborait le training autogène.

Dans son livre, il utilise les mots hypnose, autohypnose, suggestion et autosuggestion: il s'agit là des termes utilisés à cette époque. Aujourd'hui, on parle plutôt d'autorégulation, d'autonormalisation, d'autorelaxation. Par le training autogène, Schultz recherchait un calme intérieur analogue à celui que procure le sommeil. Il avait émis l'hypothèse que le training autogène produisait des changements physiologiques similaires à ceux du sommeil. Cette hypothèse n'a pas résisté aux découvertes ultérieures sur le sommeil et sur les modifications physiologiques propres aux techniques de relaxation. Les applications des méthodes de training autogène ont été modernisées et perfectionnées par Wolfgang Luthe¹⁰.

Schultz divisait le training autogène en cycle inférieur et supérieur. Le cycle supérieur serait en fait une méthode de psychothérapie profonde, trop complexe pour être abordée ici. Le cycle inférieur se pratique dans trois positions: couchée, assise avec le dos appuyé sur un fauteuil, et assise avec la tête penchée vers l'avant et les avant-bras appuyés sur les cuisses (position du cocher de fiacre). Installé confortablement, les yeux fermés, on met l'accent sur la concentration passive et l'observation des sensations corporelles. Pour favoriser cette concentration passive, on répète les formules suivantes:

- mes bras et mes jambes sont lourds;
- mes bras et mes jambes sont chauds;
- mon cœur va calme et bien;
- ça respire calme et bien;
- mon plexus solaire est chaud;
- mon front est frais.

Les deux premiers exercices touchent surtout le système musculaire, tandis que les quatre derniers touchent les systèmes organiques, d'où leur appellation: exercices organiques ou viscéraux.

Pour expérimenter cette technique, on s'installe en position couchée, avec une couverture sous les genoux. Cette flexion des genoux permet de détendre la région lombaire. Une fois installé confortablement, on ferme les yeux et, dans un premier temps, on répète tranquillement «mon bras droit est lourd».

On répète continuellement cette phrase, tout doucement, jusqu'à ce que l'on ressente la lourdeur du bras. Ensuite, on la modifie légèrement pour dire «mon bras droit est lourd et chaud». On continue de répéter cette phrase ou le thérapeute la répète. La lourdeur est associée à la relaxation musculaire, et la chaleur à la vasodilatation artérielle. La formule créant la sensation de lourdeur doit toujours précéder celle créant la sensation de chaleur.

Après avoir expérimenté la lourdeur du bras droit, on progresse dans l'ordre suivant:

- le bras gauche
- les deux bras
- la jambe droite
- la jambe gauche
- les deux jambes

Au début de l'apprentissage, on se limite aux bras à la première séance, puis on progresse dans l'ordre recommandé. La pratique entraînera un phénomène de généralisation, c'est-à-dire une propagation graduelle de la sensation de lourdeur et de chaleur aux autres parties du corps. On continue ensuite avec les quatre derniers exercices, appelés organiques ou viscéraux:

- mon coeur va calme et bien
- ça respire calme et bien
- mon plexus solaire est chaud
- mon front est frais

Schultz insiste sur la concentration passive, grâce à laquelle on adopte une attitude de spectateur face à l'activité mentale. C'est comme de regarder passer tranquillement un nuage dans un ciel bleu. On le regarde, on se concentre sur son passage, mais avec une économie d'énergie. Il ne faut pas ajouter ni retrancher quoi que ce soit à cette image mentale. Les exercices terminés, on recommence à bouger lentement, en commençant par de petites portions du corps (mains, orteils), et on termine en ouvrant les yeux.

Plusieurs personnes peuvent s'inquiéter du fait que cette technique a recours à la suggestion. Pourtant, nous sommes constamment soumis à diverses influences extérieures, à travers la publicité ou autrement. Le training autogène permet au patient d'utiliser la suggestion à son propre profit, pour améliorer son bien-être.

Comme toutes les méthodes de relaxation, il faut pratiquer régulièrement le training autogène. Au début, dans la phase d'enseignement, il est important de rencontrer régulièrement le thérapeute. Par la suite, le patient s'exerce de façon autonome. Schultz recommandait que cette méthode ne soit enseignée que par des médecins. À cette époque, en effet, il n'y avait pas d'autres thérapeutes compétents. De nos jours, tout professionnel de la santé peut l'enseigner, du moins pour le cycle inférieur.

Le yoga des postures

Les premiers textes sur le yoga des postures datent du X^e siècle, mais font référence à des pratiques bien antérieures. L'objectif ultime du yoga des postures est de préparer le corps à maintenir confortablement une position assise prolongée pour la méditation.

Ce type de yoga comporte des postures visant surtout à étirer et à assouplir la colonne vertébrale, des postures d'équilibre et des préliminaires aux exercices de respiration.

Une séance de yoga se déroule de la façon suivante. Au chapitre des préparatifs, il est recommandé d'être à jeun, de vider sa vessie et ses intestins et de porter des vêtements confortables. On commence par la salutation au soleil, un enchaînement de postures avant pour but de réchauffer le corps tout en étirant les différents segments musculaires. Par la suite, on fait différentes postures d'étirement ou d'équilibre, entrecoupées de mini-détentes. Selon le niveau d'avancement des participants, la séance se termine par une relaxation, par des exercices de respiration ou par une méditation.

La posture de yoga se caractérise principalement par l'étirement. On peut simplement se mettre en position debout puis se toucher les pieds. Un sportif se donnera naturellement un élan pour aller se toucher les pieds. Comme il exécute ce mouvement avec rapidité, il y a risque de blessure. Le yoga a l'approche opposée: on essaie de dérouler lentement la colonne vertébrale en laissant pendre les bras. Seule la force de gravité produit l'étirement. La posture de yoga se caractérise ensuite par sa durée. On reste plusieurs

minutes dans la position de flexion lombaire, les bras pendants. On habite littéralement sa position pour prendre conscience des mini-étirements qui se font un à un. Enfin, dernière caractéristique, pendant la phase statique d'étirement, qui peut engendrer un léger inconfort, on se concentre sur sa respiration afin d'obtenir un plus grand étirement.

Après cette flexion lombaire, on se relève doucement en essayant d'y investir le minimum de tonus musculaire nécessaire. Puis vient le temps de la contre-posture où, les mains sur les hanches, on exécute un mouvement d'extension et d'étirement de la région lombaire. Il faut être prudent et l'exécuter lentement afin d'éviter les blessures. Là encore, on essaie de conserver cette position quelques instants. On termine par une mini-détente en position couchée sur le dos.

À première vue, cet exercice ne semble pas très difficile mais, lorsqu'on l'exécute en prolongeant sa durée à mesure qu'on acquiert de la pratique, il devient éprouvant. La mini-détente qui suit est alors grandement appréciée.

Quant plusieurs postures se succèdent au cours d'une séance de yoga, le professeur termine la séance par la posture du cadavre. Comme son nom l'inclique, on l'exécute en position couchée, en relâchant chaque muscle dans un ordre déterminé. C'est un exercice de concentration passive, et il ne faut pas s'endormir. Le training autogène de Schultz s'inspire beaucoup de cette posture.

En résumé, la caractéristique principale des postures de yoga est l'étirement. On étire certains groupes de muscles par un travail progressif et régulier. Après avoir exécuté une posture, on fait une contre-posture pour rééquilibrer le corps. La lenteur d'exécution des postures favorise l'introspection, la prise de conscience de chaque partie du mouvement. Elles favorisent un alignement optimal du corps et un bon équilibre musculaire. L'équilibre corporel contribue à l'équilibre émotionnel et au bien-être psychologique.

La respiration

La respiration unit le corps et l'esprit. Si vous respirez rapidement, votre rythme cardiaque s'accélère; si vous respirez lentement, votre mental s'apaise. La respiration agit sur de multiples fonctions physiologiques par l'entremise du système nerveux autonome.

À titre de médecins, nous pouvons facilement évaluer le degré d'anxiété d'une personne en observant la façon dont elle respire. Chez un patient faisant de l'hyperventilation chronique, on observera un fin haussement d'épaules et un rythme légèrement supérieur à la normale. Une personne anxieuse respire plus rapidement, tandis que la respiration d'une personne calme est presque imperceptible. En auscultant un patient, on lui demandera de respirer normalement, ce qui l'amènera à passer de la respiration automatique à une respiration contrôlée volontairement. Il est étonnant de constater à quel point ce processus essentiel à la vie est mal intégré. Voici quelques caractéristiques d'une respiration normale: elle est lente, silencieuse, nasale, profonde, diaphragmatique et aisée.

Ce sont les adeptes du yoga qui ont le plus perfectionné les techniques de respiration, mais seul un professeur expérimenté peut les enseigner. Dans un premier temps, on essaie de prendre conscience de sa respiration et de ses variations. On s'installe dans un endroit confortable, puis on se couche sur le dos. On ferme les yeux et on observe sa respiration. Il faut essayer de localiser les mouvements de la cage thoracique et de l'abdomen. Pour y arriver plus facilement, on peut placer les mains sur le thorax et l'abdomen afin d'en discerner les mouvements. On respire toujours par le nez, les yeux fermés, et on continue de noter les variations de la respiration. Après cette observation, on peut faire trois exercices de respiration (prescrits aux personnes qui font de l'hyperventilation), qui ont pour objectif de bloquer les mouvements des épaules. On se couche sur le dos et on place les bras vers l'arrière en forme de V. Ou encore, on se couche sur le ventre, les coudes dans les paumes des mains, les épaules légèrement soulevées, la tête détendue en flexion sur les avant-bras. Ces deux exercices consistent à respirer lentement et à observer le mouvement de l'abdomen et des côtes inférieures. Le troisième exercice se fait en position debout, les pieds légèrement écartés pour favoriser l'équilibre. On élève les bras au-dessus de la tête pour former un V et on respire lentement. Là encore, on observe les mouvements de la respiration. Lorsqu'une certaine fatigue se fait sentir au niveau des épaules, on peut baisser les bras. Cette fatigue et la sensation de pesanteur aux épaules persistent quelques minutes, ce qui permet de pratiquer en position debout une respiration plus basse. Ces trois exercices, prescrits à raison de 20 minutes deux fois par jour, peuvent corriger une respiration inadéquate.

Ces techniques respiratoires visent l'obtention d'une respiration abdominale ou diaphragmatique. Au début, on insiste sur les mouvements de va-et-vient de l'abdomen pour aider la personne à commencer à respirer par le bas, ce qui contribue à immobiliser les épaules. À mesure qu'elle progresse dans son apprentissage,

elle se concentre sur les mouvements latéraux des côtés inférieures. Avec la pratique, cette façon de respirer sera peu à peu intégrée. Plus tard, la personne apprendra à faire le lien entre le mouvement des muscles de la respiration et ses états émotionnels dans sa vie quotidienne. Il est prouvé qu'une respiration rapide et désordonnée est associée à une perturbation de l'état mental. Les techniques respiratoires visant un ralentissement du rythme respiratoire permettent d'apaiser le mental.

La méditation

Nous savons que la méditation est une technique née en Inde, où elle se pratique sans interruption depuis plus de 2 000 ans. Avec l'expansion du bouddhisme, elle s'est implantée en Chine au VI^e siècle, au Japon au XII^e siècle, et en Occident au XX^e siècle. Deux cents ans avant Jésus-Christ, Patanjali a défini le yoga comme l'arrêt des mouvements de la pensée. Selon lui, le yoga devrait conduire à la méditation.

Comment arrêter les mouvements de la pensée ? Plusieurs siècles d'expérimentation ont permis de faire émerger une méthode assez uniforme, qu'on nomme méditation. Pour la pratiquer, on adopte une position assise stable et agréable, on ferme les yeux, on maintient le dos droit avec un tonus musculaire minimal, on respire lentement et sans effort, et on se concentre sur un point particulier. La méditation exige un entraînement rigoureux et prolongé. Les postures de yoga ont pour objectif de permettre d'arriver à rester immobile en position assise le dos droit, sans effort, pour une période minimum de 30 minutes. Le contrôle et le ralentissement de la respiration contribuent à ralentir le rythme des pensées, et la concentration permet de les arrêter. Cet état de conscience produit une réaction physiologique caractéristique, que Wallace¹² définit comme un quatrième état de conscience, les autres étant l'éveil, le sommeil et le rêve. La méditation, en plus de produire une réaction physiologique bénéfique, provoque des changements psychologiques manifestes et permet aussi à celui qui la pratique de prendre contact avec son être spirituel. Par la suite, grâce à la discipline que cette technique exige, l'hygiène de vie s'améliore progressivement et les attitudes mentales se modifient, rehaussant la qualité de la méditation. Après plusieurs années de pratique, la capacité de concentration et la durée de la méditation augmentent.

À photocopier et à remettre au patient

La relaxation

Vous êtes stressé, surmené, insomniaque, ou vous avez de nombreux petits problèmes de santé incommodes, voire invalidants. Après une bonne évaluation, votre médecin vous a recommandé de vous détendre. Vous n'avez jamais réussi à vous arrêter de toute votre vie, et vous vous demandez comment vous pourriez relaxer. Ce court texte a pour but de vous fournir les informations de base sur le sujet.

Avant tout, il faut combler les besoins essentiels de l'être humain : manger, dormir, se reproduire et se sentir en sécurité.

L'alimentation, c'est l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps. Il est préférable d'avoir un régime alimentaire diversifié, équilibré, et de manger en quantités modérées. Un sommeil profond et récupérateur peut à lui seul guérir bien des maux. La reproduction est nécessaire à la survie de l'espèce, mais la grande force de la sexualité doit toutefois être maîtrisée. Tout être humain aspire à la sécurité l'épanouissement exige un minimum de sécurité. Ce besoin de sécurité se prolonge dans le besoin d'aimer et d'être aimé.

Ensuite, il faut examiner l'hygiène de vie. Ce que vous faites dans la journée influe sur votre état de santé. Il faut éliminer tous les produits toxiques, c'est-à-dire le tabac, la caféine, l'alcool et les drogues illicites. En les arrêtant, on obtient un bienfait rapide qui se répercute dans tous les aspects de la santé. Il faut équilibrer travail, loisirs et vacances. Réservez-vous des moments à vous. L'exercice régulier est essentiel au fonctionnement optimal du corps. Ce n'est que depuis quelques siècles que le travail physique est devenu moins nécessaire. Enfin, une vie affective riche favorise l'épanouissement de l'être. Il faut y consacrer le temps nécessaire.

Il y a des aides à la détente. Il faut d'abord tenter de diminuer les stimulations extérieures. Le bruit a des effets insidieux sur la santé. Il faut essayer le plus possible de le réduire, au travail comme à la maison. Il faut contrôler les sources de stimulation. Vous comprendrez qu'une personne prenant son petit déjeuner en sirotant un café fort, en écoutant de la musique et en lisant son journal peut avoir de la difficulté à entretenir une conversation. On ne peut se concentrer que sur une chose à la fois, alors pourquoi tenter l'impossible ? On privilégiera plutôt les endroits tranquilles, le contact avec la nature, l'air frais, le soleil. Une bonne marche dans la forêt peut être bénéfique. Chacun peut trouver des aides à sa mesure : prendre un bain chaud, un sauna, écouter de la musique douce, recevoir un massage, etc.

Lorsque vous avez besoin d'une aide plus spécialisée, vous pouvez avoir recours aux techniques de relaxation. De nombreuses recherches ont démontré leur efficacité. Elles peuvent modifier plusieurs paramètres physiologiques. L'aide d'un professeur est essentielle. Votre médecin peut vous conseiller, parmi les différentes techniques de relaxation, celle qui vous conviendra le mieux. Les techniques dérivées du yoga sont les plus célèbres. Elles comprennent le yoga des postures, où l'on insiste sur l'étirement musculaire et sur la baisse du tonus musculaire; le contrôle de la respiration, grâce auquel on apprend à bien respirer avec un rythme plus lent; et la méditation, un exercice de concentration pour le contrôle du mental. Le training autogène de Schultz fait appel à la suggestion de chaleur et de lourdeur dans différentes parties du corps. La relaxation progressive de Jacobson fait contracter puis relâcher différentes parties du corps de façon séquentielle. Toutes ces techniques doivent être pratiquées régulièrement, et leurs effets à long terme sont importants.

De toutes ces suggestions, vous choisissez celle qui correspond le mieux à vos besoins. Il ne faut pas oublier qu'il faut viser l'intégration de toutes les facettes de l'être humain pour obtenir les meilleurs résultats.

Pour méditer, il est important de trouver un endroit silencieux. Les préparatifs habituels des techniques de relaxation s'appliquent. Quelques postures de yoga aident à préparer le corps. Avec la pratique, on découvre les conditions qui favorisent une bonne méditation. On recommande aux Occidentaux, qui ne sont pas habitués de s'asseoir sur le sol, de s'asseoir sur le bout d'une chaise, la colonne droite, non appuyée. On peut s'enrouler dans une couverture pour faciliter la coupure d'avec le monde extérieur. On ferme les yeux et on observe le mouvement de la respiration. Un peu plus tard, on se concentre sur le bout du nez, plus précisément sur la sensation de fraîcheur que procure l'inspiration sur le bout du nez. Il ne faut surtout pas brusquer le mental, car il s'échappera de façon désordonnée. Les Anciens disaient qu'il fallait dompter le mental comme on dompte un cheval sauvage. Cela exige de la perspicacité, de la persévérance et de la discipline. On se concentre à nouveau sur le bout du nez pour sentir la fraîcheur pénétrer plus avant dans la gorge, le larynx, etc. Il s'agit d'un exercice mental: si les yeux convergent vers le bout du nez, il faut essayer d'atténuer cette tendance. Lorsqu'une pensée surgit, il faut revenir paisiblement vers cette sensation de fraîcheur sur le bout du nez. Un peu plus tard, on sera capable de sentir le mouvement de chaleur créé par l'expiration. Lorsqu'une idée importante arrive à la conscience, on la laisse passer doucement. Il faut la laisser circuler librement, et ne pas s'y attacher. Peu importe qu'on l'ait oubliée après la séance de méditation. Il peut avoir des décharges d'énergie; là encore, il n'est pas important de savoir pourquoi. Il faut conserver la position d'observateur détaché. Le yoga n'est pas une discipline intellectuelle: si cette énergie s'est libérée, tant mieux. On demande au novice de rester en position assise 30 minutes, même s'il a de la difficulté à se concentrer au début. Ainsi, il pourra au moins s'exercer à conserver la position assise. Avec l'expérience, les séances de méditation deviennent plus faciles et efficaces.

En résumé, la méditation est le silence du corps qu'on a préparé à rester dans une position assise sans douleur. C'est l'immobilité du corps devenu statue vivante. C'est le silence de la respiration qui devient presque imperceptible. C'est le silence de l'esprit où les pensées sont arrêtées. Mais qui sommes-nous si nous ne sommes pas notre corps, notre respiration ni notre mental ? La méditation soulève la grande question des philosophes: qui suis-je?

Comment prescrire les techniques de relaxation ?

Avant de prescrire une technique de relaxation à un patient, il faut d'abord l'informer. Pour ce faire, on pourra lui donner une photocopie de l'*encadré* présenté ici. Il faut aussi aider le patient à choisir une technique de relaxation scientifiquement éprouvée, et lui conseiller d'utiliser son sens critique pour le choix du professeur. Trop souvent, de soi-disant thérapeutes abusent de la crédulité des gens. La qualité du thérapeute est toujours plus importante que la technique utilisée. Une approche personnalisée, adaptée aux besoins et aux objectifs du patient, est recommandée. À titre de médecins, nous connaissons nos patients et pouvons leur expliquer les contre-indications de ces techniques. Ainsi, la méditation est à proscrire pour un patient psychotique, tandis qu'une personne âgée devra éviter le yoga des postures parce que sa colonne cervicale est fragile. Le patient doit bien connaître sa situation médicale pour en informer son professeur. Souffre-t-il d'une arthrose légère ou grave à la colonne cervicale? Souvent, les patients donnent à leur professeur des informations erronées ou incomplètes.

Pour que les techniques de relaxation soient efficaces, plusieurs conditions doivent être réunies. On peut comparer la prescription de ces techniques à celle d'un médicament. L'observance du traitement consiste en une pratique quotidienne régulière, qui peut varier selon le patient ou la technique utilisée. Si le patient oublie de pratiquer sa technique une journée, il doit faire une séance plus longue le lendemain, de la même façon qu'une dose d'antibiotique oubliée doit être prise le lendemain en plus de la dose habituelle. Il faut bien réfléchir et trouver le moment propice à la création d'une habitude quotidienne.

En règle générale, les meilleurs moments sont le matin avant le petit déjeuner, avant le souper ou avant de se coucher. L'exercice doit durer de 30 à 60 minutes par jour. Cette durée varie selon les personnes et s'atteint progressivement. Il est plus important de s'exercer 30 minutes par jour que 60 minutes trois fois par semaine. Tout comme en pharmacocinétique, sept petits pics d'exposition à la pratique de la technique sont préférables à trois gros. Il vaut mieux ne pas pratiquer les techniques de relaxation lorsqu'on est trop fatigué, car la capacité de concentration est diminuée et on risque de s'endormir.

Au début, pour obtenir des résultats plus rapidement, il est important de pratiquer la technique de façon intensive, ce qui agira un peu comme la dose de départ prescrite au début d'une antibiothérapie. Par exemple, le patient pourra passer deux semaines dans un camp de yoga, ou s'inscrire à une fin de semaine intensive d'apprentissage du training autogène. L'objectif d'une pratique intensive est de modifier des automatismes neuromusculaires et mentaux. Par la suite, un traitement d'entretien permettra de conserver les acquis.

Si, par exemple, une technique de relaxation a été prescrite comme traitement d'appoint de l'hypertension artérielle, il faut vérifier la tension artérielle et ajuster la posologie au besoin, surtout dans la phase intensive

de pratique. Il est possible qu'il y ait des effets secondaires⁴, surtout si le professeur est inexpérimenté. La personne qui commence à pratiquer le yoga des postures peut être trop ambitieuse et se blesser. Celle qui pratique la relaxation progressive de Jacobson peut contracter une épaule douloureuse, ce qui augmente la douleur et va à l'encontre du but de la relaxation. Sur le plan énergétique, une bouffée d'émotion peut jaillir et provoquer un fou rire, des pleurs ou une contraction du corps inexplicables. Ces effets sont temporaires et libérateurs de tensions. La pratique d'une technique de relaxation réduisant les stimuli extérieurs, elle augmente l'exposition aux stimuli intérieurs, ce qui peut engendrer de l'anxiété. On peut prévenir l'anxiété par un apprentissage progressif. Certains associent la passivité et l'abandon à la perte de contrôle, et cette crainte leur est intolérable. D'autres seront perturbés par la prise de conscience d'un plus grand spectre de l'activité mentale. Le médecin doit connaître ces effets secondaires, car le patient aura besoin d'être rassuré par une personne de confiance.

Les effets physiologiques de la relaxation sont à l'opposé de ceux que produisent le syndrome général d'adaptation décrit par Selye et la réponse de fuite ou de combat définie par Cannon. Les effets des systèmes sympathique et parasympathique sont modulés par le système nerveux autonome. Les techniques de relaxation visent à créer un équilibre harmonieux entre deux forces opposées. Elles ont pour objectif d'aider le patient à retrouver cette capacité innée que nous avons tous de ralentir nos fonctions psychophysiologiques, c'est-à-dire de déclencher la réponse de relaxation. Elles sont indiquées comme traitement principal ou d'appoint des maladies liées au stress et des maladies psychosomatiques.

Les patients ont habituellement des attentes réalistes quant aux résultats de ces techniques. Les effets secondaires sont rares. Au début, elles sont pratiquées dans le but d'obtenir les effets bénéfiques de la relaxation mais, avec la pratique, certains en viennent à intégrer ces techniques dans un processus de croissance personnelle. Les progrès technologiques n'ont pas rendu caduques les techniques de relaxation; elles restent très pertinentes.

Lectures suggérées

- Brand-Hetzel C. *Le training autogène*, Marabout, 1992. Ce livre présente la technique: il décrit les données fondamentales, mais ne permet pas aux lecteurs de s'initier à la pratique.
- Easwaran E. *Méditation*. Bellarmin, 1996. L'un des meilleurs livres en langue française sur la méditation. L'auteur décrit un programme en huit points pour cheminer dans un processus d'apprentissage de la méditation et donner un sens à sa vie. Il ne discute pas des aspects scientifiques.
- Jacobson E. *Savoir relaxer pour combattre le stress*. Les éditions de l'Homme, 1980. L'auteur décrit la tension et les troubles organiques causés par le stress ainsi que sa méthode de relaxation visant à les soulager. Facile à lire, pratique et pas trop technique.
- Kirsta A. *Le stress: comment se détendre et vivre de façon positive*. Laffont, 1987. Livre sur la gestion du stress et sur les différentes techniques de relaxation. Par sa simplicité et son exceptionnelle présentation graphique et photographique, ce livre est le premier que je recommanderais à tous.
- Van Lysebeth A. *J'apprends le yoga (1980). Je perfectionne mon yoga (1973). Pranayama, la dynamique du souffle (1981)*. Flammarion. Trois livres essentiels que je recommande sans réserve.

Bibliographie

1. Benson H, Beary JF Carol PC. The Relaxation Response. *Psychiatry*, février 1974;37: 37-46.
2. Benson H, Kotch JB, Crassweller KD. The relaxation response: a bridge between psychiatry and medicine. *Med Clin North Am*, juillet 1977; 61 (4):929-38.
3. Bhole MV. *Abstracts and Bibliography of Articles on Yoga from Kaivalyadhama*. Lonavla:
4. Kaivalyadhama; 1985: X-192 pages.
5. Edinger JD, Jacobsen R. Incidence and significance of relaxation treatment side effects. *The Behavior Therapist* 1982; 5(4): 137-8.
6. Funderburk J. *Science Studies Yoga: A Review of Physiological Data*. Honesdale, PA: Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy of USA, 1977: XIV-257 pages.
7. Gessel AH. Edmund Jacobson. The Founder of Scientific Relaxation. *Int J Psychosom*; 1989; 36 (1-4): 5-14.
8. Guay B. Yoga thérapie, relaxation. *Le Médecin du Québec*, mai 1989: 24 (5): 65-69.
9. Jarrell HR. *International Meditation Bibliography, 1950-1980*. Metuchen, NJ: The Scarecrow Press, 1981: IX-221 pages.
10. Lehrer PM. How to relax and how not to relax: A re-evaluation of the work of Edmond Jacobson-I. *Behav Res Ther* 1982; 20:417-28.
11. Luthe W, Schultz JH. *Les techniques autogènes*. Montréal: Décarie, 1983:190 pages.
12. Murphy M, Donovan S. *The Physical and Psychological Effects of Meditation. A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography 1931-1996*. Sausalito: Institute of Noetic Sciences, 1997: X-282 pages.
13. Wallace RK, Benson H, Wilson AF. A wakeful hypometabolic physiologic state. *Am J Physiol* septembre 1971; 221 (3):795-9.

*Le Dr Bernard Guay, omnipraticien, exerce au département de psychiatrie du Centre hospitalier Robert-Giffard. Il a fait une maîtrise sur les aspects culturels du yoga et l'a enseigné pendant cinq ans. MmeHuguette Crête Charbonneau, après des études en technique infirmière s'est consacrée pendant 40 ans à l'enseignement du yoga. Leur article s'inspire des ateliers sur les techniques de relaxation qu'ils ont donnés aux congrès sur la santé mentale organisés par la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec en 1994 et 1998.