

# Techniques de relaxation

## Acupuncture

L'acupuncture consiste à insérer de fines aiguilles dans le corps à différents angles et profondeurs. L'objectif est de stimuler certains points du corps pour soulager les symptômes dans d'autres parties du corps (p. ex., aiguille insérée à un endroit précis sur une jambe pour traiter des maux de ventre). Il est possible de ressentir une vibration et des picotements. Une fois insérées, les aiguilles sont généralement laissées en place une quinzaine de minutes, selon l'affection traitée.

L'acupuncture doit être pratiquée par un acupuncteur agréé qui utilise des aiguilles jetables stériles. Elle est déconseillée pour les personnes atteintes de troubles de la coagulation.

## Distractions

Regarder la télévision, écouter de la musique et parler avec votre famille et vos amis sont différentes façons d'oublier vos soucis.

## Hypnose

L'hypnose est un état qui s'apparente au sommeil dans lequel la personne est plus réceptive à la suggestion. Pendant que la personne est sous hypnose, l'hypnothérapeute l'amène, par la suggestion, à remplacer les émotions pénibles par des émotions positives. Vous pouvez demander à un professionnel de la santé de vous recommander un spécialiste de l'hypnose, souvent un psychologue ou psychiatre.

## Imagerie

L'imagerie est un peu comme un rêve éveillé qu'on fait délibérément pour réduire le stress et détendre le corps. Imaginez une scène relaxante, comme une plage déserte, caressée par le mouvement régulier des vagues. Il sera plus facile de se concentrer sur des images calmes et apaisantes si l'imagerie est précédée d'une détente physique. Au besoin, les équipes soignantes peuvent vous recommander des professionnels de l'imagerie.

## Massothérapie

Le toucher a des effets thérapeutiques pour certaines personnes. Le massothérapeute applique une pression ferme ou légère pour masser les muscles à mains nues, notamment à l'aide de mouvements circulaires. Une huile à massage peut être utilisée pour réduire la friction sur la peau. Le massage détend les muscles et stimule l'irrigation sanguine de la zone massée. C'est une expérience généralement fort agréable. Toutefois, la massothérapie est déconseillée si la peau est enflée, rouge ou très irritée.

## Relaxation musculaire progressive

Cette technique consiste à contracter puis relâcher tous les muscles du corps à tour de rôle. On peut commencer par contracter/relâcher les muscles des pieds, puis passer graduellement d'un groupe musculaire à l'autre jusqu'à la tête. Une variante de cette technique consiste à prendre une grande respiration, à contracter un groupe musculaire et à retenir votre respiration et la contraction pendant quelques secondes. Ensuite, expirez tout en relâchant vos muscles.

## Remèdes à base de plantes

Les infusions de gingembre et de menthe poivrée sont réputées apaisantes pour l'estomac. Toutefois, comme les effets des remèdes à base de plantes n'ont pas tous fait l'objet d'études poussées, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer à en prendre.

## Respiration profonde

Respirez profondément et lentement par la bouche. Concentrez-vous sur le son de votre respiration quand vous inspirez et expirez. Ouvrez la fenêtre et laissez entrer l'air frais.

## Rétroaction biologique

La rétroaction biologique permet de mieux prendre conscience de la réaction du corps au stress. Des électrodes sont fixées sur la peau pour mesurer :

- la tension musculaire;
- la température;
- la fréquence cardiaque;
- la transpiration.

Avec l'aide d'un technicien autorisé, il est possible d'apprendre à influencer ces mesures. Par exemple, on peut parfois arriver à abaisser la fréquence cardiaque en relâchant la tension dans le corps.

## Thérapie et soutien social

L'inquiétude et la dépression peuvent se traduire par des symptômes physiques. Ces choses sont courantes et devraient être discutées avec votre équipe soignante ou une personne qui peut vous offrir un soutien social. Une option est de suivre une thérapie pour apprendre à composer avec ces émotions. Une autre option est de chercher un groupe de soutien où des personnes atteintes de la même affection peuvent se rencontrer. Parfois, le simple fait de parler avec quelqu'un peut soulager une partie de la tension qu'on ressent.