

RELAXATION, APPRENDRE LE CONTROLE RESPIRATOIRE

Vous allez apprendre des techniques de contrôle respiratoire et de relaxation qui n'ont pas pour seul objectif à apprendre à vous relaxer mais aussi à maîtriser les situations de stress et dominer votre anxiété et vos émotions dans la vie de tous les jours.

Il faut savoir qu'il faut s'entraîner très régulièrement au calme chez soi dans un premier temps. Une fois seulement que vous dominerez ces techniques vous pourrez les utiliser dans la vie de tous les jours pour enfin apprendre à gérer les moments de stress et d'anxiété.

• Le contrôle respiratoire

Les états de stress et d'anxiété s'accompagnent d'une respiration rapide et superficielle qui auto-entretient le malaise anxieux. Il convient d'apprendre à respirer de façon régulière lente et en favorisant une respiration abdominale.

Vous pouvez faire ce petit exercice : Mettez une main sur la poitrine et une main sur le ventre, la poitrine doit bouger le moins possible, et faites gonfler votre abdomen comme si vous gonfliez un ballon. Respirez ainsi lentement en comptant "un, deux" quand vous inspirez (l'air entre dans vos poumons) et "un, deux, trois" lorsque vous expirez (l'air sort de vos poumons).

• La relaxation

Vous allez vous exercer au cours des cycles à différentes techniques de relaxation et ainsi trouver la technique qui vous convient le mieux et adapter différentes techniques à différentes formes d'anxiété et différents problèmes. Par exemple, pour apprendre à gérer une situation aiguë, il faut utiliser des techniques assez rapides beaucoup moins profondes que des techniques qui peuvent aider à se libérer d'anxiété plus durable et profonde.

Nous allons nous exercer à des exercices de relaxation basée sur :

- ✓ la contraction-décontraction musculaire afin d'induire un état de détente ;
- ✓ des techniques de concentration de la conscience sur la respiration et sur ce que nous sommes en train de faire ;
- ✓ la visualisation et le travail sur les pensées destinées à se débarrasser d'anxiétés qui sont fortement ancrées en nous.

• Dominer les émotions négatives

Face aux problèmes du quotidien et aux obstacles de la vie de tous les jours (retard, refus), vous pouvez ressentir de façon excessive des émotions négatives comme une hostilité envers les autres, voire une irritabilité ou de la colère. Pour certaines personnes, l'émotion négative n'est pas dirigée vers les autres, mais plutôt contre elles-mêmes comme la culpabilité ou la mauvaise estime de soi.

Ces émotions négatives témoignent d'une mauvaise adaptation au stress et peuvent avoir pour conséquences un mal-être psychologique et des problèmes de santé. Par exemple, il a été montré que l'hostilité systématique envers les autres pouvait être un risque pour les problèmes cardiaques au même titre que le cholestérol ou le tabac. Les émotions négatives traduisent une libération importante des hormones du stress, l'adrénaline et le cortisol, qui vont avoir à la longue un effet négatif sur l'organisme.

Pour dominer les émotions négatives, il est important :

- ★ d'accepter l'idée qu'il n'y a pas une, mais différentes façons de réagir à une situation donnée
- ★ d'exprimer de façon adaptée les émotions (mieux vaut dire les choses plutôt que de se mettre en colère ou de tout garder pour soi)
- ★ d'analyser les choses de façon différente (analyser bien les conséquences, etc.)
- ★ de penser et d'agir de façon différente (humour, mise à distance, etc.)

TECHNIQUES COGNITIVES

Face à une situation, il existe différentes façons d'interpréter les choses. Il faut toujours vous demander si vous ne pourriez pas penser d'une façon moins négative ou moins menaçante.

Essayez de positiver et de ne pas envisager le pire.

Les techniques cognitives sont des méthodes qui font appel au raisonnement et qui ont pour but de modifier les pensées, les interprétations et les croyances. Vous allez au fur et à mesure des séances apprendre à reconnaître vos pensées intérieures anxieuses que l'on appelle aussi les pensées automatiques parce que nous ne les maîtrisons pas toujours. Par exemple, le fait de s'inquiéter et d'envisager le pire en se disant: « Et si cela arrivait. ... » Le mode de raisonnement anxieux conduit en fait à surévaluer les dangers, douter, s'interroger sans cesse et se questionner, se perdre dans les détails, vouloir maîtriser et contrôler les choses, revenir sur certaines choses, etc.

Ces pensées ne sont pas fausses en soit mais elles auto-entretiennent le stress et l'anxiété. Pour éviter qu'elles viennent de façon automatique, le but de la thérapie consiste à :

- ★ les identifier clairement
- ★ les discuter, peser le pour et le contre
- ★ proposer d'autres façons d'envisager les choses
- ★ discuter des croyances et la vision du monde que nous pouvons avoir et qui maintiennent ces pensées
- ★ changer des comportements qui vont aussi maintenir ces pensées comme l'hyperactivité, la nervosité, l'anticipation, l'évitement, les blocages et l'inhibition, la demande de réassurance, les vérifications ...

Il est très utile d'utiliser un tableau à colonne et de noter les pensées anxieuses et les pensées alternatives que l'on peut proposer

Afin de prendre conscience de la réaction en chaîne stress-pensée-émotion-comportement :

- ★ identifier les pensées automatiques
- ★ examiner rationnellement les pensées anxieuses
- ★ proposer d'autres pensées et puis d'autres raisonnements

Exercices de contrôle respiratoire Rationnel du contrôle respiratoire

L'hyperventilation (respiration rapide et superficielle) est retrouvée chez près de la moitié des patients paniqueurs et chez beaucoup de sujets anxieux. L'hyperventilation a pour conséquence une diminution du CO₂ sanguin entraînant une alcalose respiratoire responsable des symptômes périphériques et centraux. Les symptômes centraux sont : vertiges, étourdissements, sensation de tête vide, sensation de souffle coupé. Les symptômes périphériques sont : palpitations, sensations d'engourdissement et de picotements des extrémités, mains moites et contractures musculaires. Le contrôle respiratoire a pour but de maîtriser tous ces signes physiologiques et de désamorcer le cercle vicieux de la panique ou de l'anxiété.

PRINCIPE

La technique de contrôle respiratoire consiste en l'apprentissage d'une respiration lente et régulière. La durée du cycle est d'environ 5 à 8 secondes hebdomadaires d'environ une heure. L'utilisation d'un appareil de *biofeedback* mesurant la variabilité de la fréquence cardiaque est utile. Le principe de la technique consiste à prévenir l'hyperventilation (respiration rapide et/ou profonde) qui, par une diminution du CO₂ sanguin, provoque des symptômes pouvant déclencher, par une interprétation cognitive erronée, une panique.

RELAXATION, APPRENDRE LE CONTROLE RESPIRATOIRE

PRATIQUE

Entraînement au contrôle respiratoire

- ⊙ Être dans un endroit confortable et calme
- ⊙ Compter « 1 » à l'inspiration et penser « calme » à l'expiration. Compter « 2 » à l'inspiration et penser « calme » à l'expiration, etc.
- ⊙ Concentrer son attention sur la respiration et le comptage
- ⊙ La fréquence et l'amplitude respiratoires sont normales, faire des inspirations et des expirations régulières, la respiration est fluide
- ⊙ Gonfler l'abdomen à l'inspiration sans soulever sa poitrine
- ⊙ Compter jusqu'à 10 puis décompter jusqu'à 1

- ➔ Pratiquer deux fois par jour, 10 minutes chaque fois, pendant 7 jours
- ➔ Noter les exercices sur la fiche d'entraînement au contrôle respiratoire
- ➔ Au fur et à mesure de l'apprentissage, les exercices de respiration seront pratiqués dans des situations de la vie quotidienne

Consignes pour le patient

- Remplir la fiche d'auto-évaluation
- Pratiquer 2 à 3 fois par jour "exercice de contrôle respiratoire dans un endroit calme
- Remplir le carnet de suivi

La technique vagale

La méthode est simple. Elle permet de diminuer la fréquence cardiaque et de ralentir le rythme respiratoire. Elle consiste à solliciter le réflexe barosinusal de Valsalva. En d'autres termes, il s'agit simplement de réaliser pendant 3 à 5 secondes une hyperpression abdominale en gonflant le ventre et en le bloquant pendant 6 secondes (à l'image d'un ballon) suivi d'une expiration. Ceci est à répéter une dizaine de fois.

Exercice de contrôle respiratoire

Vous vous installez confortablement sur votre chaise et nous allons faire un exercice qui consiste à apprendre à contrôler votre respiration. Dans les états de stress et d'anxiété beaucoup de personnes sans s'en rendre compte respirent plus vite de façon irrégulière en prenant parfois de grandes respirations et dans d'autres cas en respirant de façon très superficielle et rapide par la poitrine. Elles pensent à tort qu'elles vont ainsi mieux respirer et que cela les aidera à réduire l'état de stress et d'anxiété. Contrairement à ce que l'on peut penser, respirer de cette façon n'amène pas plus d'air ou d'oxygène mais au contraire déséquilibre le rapport entre l'oxygène et le gaz carbonique dans le sang. Ce déséquilibre induit une sensation d'anxiété en augmentant la fréquence des battements du cœur et en induisant de petits signes comme des vertiges, une instabilité, des tremblements et des sueurs. C'est la raison pour laquelle, il est important d'apprendre à respirer de façon lente, régulière et profonde plus par le ventre que par la poitrine.

Je vous propose pour faire cet exercice de mettre une main sur votre ventre et une main sur votre poitrine. Vous allez respirer par le nez en inspirant (quand l'air entre) et en expirant (quand l'air sort) de façon lente et régulière. Vous allez gonfler légèrement votre ventre vous sentirez soulever votre main alors que la main sur la poitrine ne bougera pratiquement pas. Respirez ainsi pendant quelques minutes.

Maintenant que vous avez bien pris conscience de votre respiration abdominale, vous pouvez reposer vos mains et retrouver une position habituelle de relaxation assise.

Vous allez maintenant contrôler le rythme de votre respiration en ralentissant un peu le rythme.

Pour cela je vous propose de compter lentement 2 temps quand vous inspirez, puis faites une pause sur 2 temps, expirer sur 3

ou 4 temps, et faites une nouvelle pause sur 2 temps. Le fait de compter va fixer le tempo de votre respiration et au fur et à mesure vous pouvez ralentir le rythme de votre respiration. Vous allongez l'expiration, ce qui a pour effet de ralentir le cœur. Quand vous maîtriserez l'exercice, vous pourrez ne plus compter et vous imprimerez naturellement votre propre rythme respiratoire.

Vous pouvez en dernier lieu, quand vous expirez vous dire en vous-même une parole relaxante « calme, tranquille » ou penser à une image ou une idée agréable.

Vous allez pendant quelques minutes faire votre exercice de contrôle respiratoire en pensant à respirer lentement, profondément, par la poitrine et en marquant bien le temps de l'expiration.

Conseils :

Faites quotidiennement cet exercice 1 à 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes au début puis un peu plus longtemps quand vous le maîtriserez bien.

Tant que vous ne le maîtrisez pas, répétez les exercices chez vous au calme en dehors de tout stress. Ensuite vous pourrez refaire l'exercice dans la vie de tous les jours, par exemple, durant une pause au bureau, dans un train, si vous êtes en train d'attendre quelqu'un. Enfin vous pourrez utiliser la technique face à des situations de stress lorsque vous vous sentez tendu et anxieux, et dans toutes les situations où vous utiliserez la relaxation pour dominer l'anxiété, elle vous servira comme un ancrage volontaire et accessible pour maîtriser vos émotions.