

Dans quelle mesure la relaxation peut-elle
contribuer à la gestion du stress après un AVC ou
d'autres lésions cérébrales ?

Dr.phil. Michèle PISANI

Psychologue diplômée, spéc. Neuropsychologie clinique, Sophrologue diplômée

Membre du comité scientifique de Blätz

© Dr. Michèle Pisani

1. Accident vasculaire cérébral (AVC)
2. Et après...
3. Relaxation
4. Training autogène de Schulz
5. Relaxation musculaire progressive de Jacobson
6. Zen et MBSR
7. Sophrologie – Définition
8. Relaxation et AVC: pourquoi ?
9. Concrètement

© Dr. Michèle Pisani

1. Accident vasculaire cérébral (AVC)



- Définition AVC (OMS): « un déficit brutal d'une fonction cérébrale focale sans autre cause apparente qu'une cause vasculaire »
- Causes:
 - Infarctus cérébral (80-85% des cas)
 - Hémorragie cérébrale ou méningée

© Dr. Michèle Pisani

1. Accident vasculaire cérébral (AVC)



- Conséquences:
 - Altérations de la fonction motrice (paralysies, paraplégies, mouvements involontaires, ...)
 - Altérations cognitives (mémoire, attention, ...)
 - Altérations du langage (ex. aphasies)
 - Psychologiques (dépression, anxiété, ...)

© Dr. Michèle Pisani

2. Et après...

- Récupération spontanée & tardive
- Traitement médical, ergothérapie, neuropsychologie, logopédie, ...
- Suivi psychologique
 - Humeur dépressive, sentiment de désespoir
 - Anxiété
 - Irritabilité
 - Difficultés à reconstruire son identité, son schéma corporel en intégrant les altérations physiques, cognitives ou au niveau du langage
 - Difficultés à gérer la dépendance

© Dr. Michèle Pisani

3. Relaxation

- Relaxation (Larousse):
 - Détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse.
 - Méthode visant à obtenir cette détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet.



© Dr. Michèle Pisani

4. Training autogène de Schultz

- De la tête aux pieds
- Ressenti de lourdeur ou chaleur dans chaque partie du corps
- Détente organes internes
- Ralentissement battements cardiaques
- Ralentissement respiration

© Dr. Michèle Pisani

5. Relaxation musculaire progressive de Jacobson

- Contraction et détente de chaque partie du corps l'une après l'autre
 - Prise de conscience des tensions dans différents groupes musculaires
 - Détente musculaire → détente psychique
-
- Exemple: mains

© Dr. Michèle Pisani

6. Zen et MBSR



Zazen = méditation assise

- Position assise, dos droit, jambes croisées, respiration calme, silence
- → vise une prise de conscience directe et intuitive de notre nature profonde

MBSR (Mindfulness based stress reduction)

- Pleine conscience
- Prise de conscience/ ressenti de son corps, de l'entourage dans le moment présent

© Dr. Michèle Pisani

7. Sophrologie - Définition

• SO-PHRO-LOGIE

- SOS: équilibre, harmonie
 - PHREN: esprit, conscience
 - LOGOS: science, étude
- } étude de la conscience en harmonie

© Dr. Michèle Pisani

7. Sophrologie - Définition

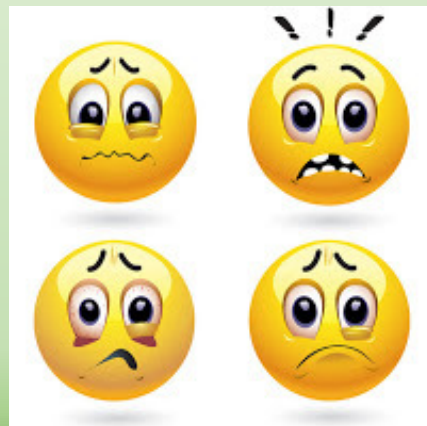
- « Synthèse des techniques de relaxation occidentales et orientales »
(L. Audouin)
 - Technique de relaxation dynamique:
 - Le corps est activé par le mouvement → prise de conscience et perception corporelle → schéma corporel
 - Détente mentale par la respiration, l'attention au phénomène et les visualisations
- Relation corps-esprit

© Dr. Michèle Pisani

8. Relaxation et AVC: pourquoi ?

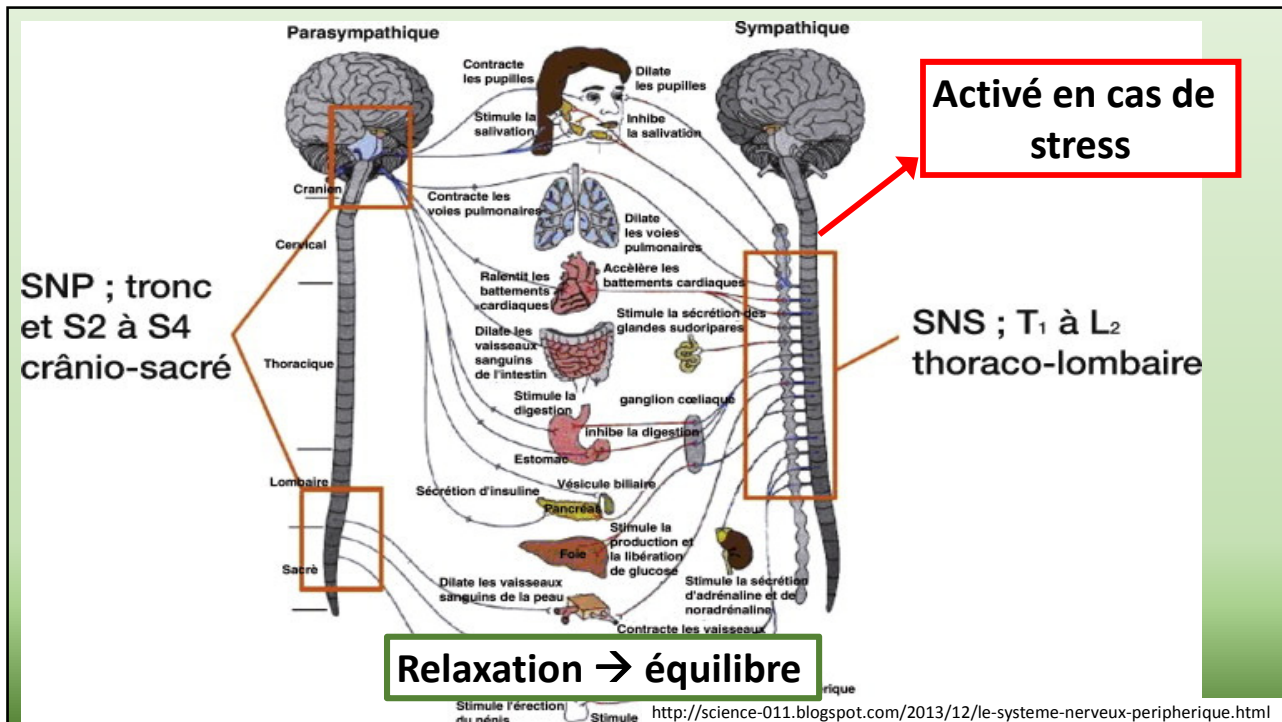


AVC = stress



Activation système nerveux sympathique

© Dr. Michèle Pisani



8. Relaxation et AVC: pourquoi ?

- AVC = stress physique et psychique important
 - activation du système nerveux sympathique
 - effets cognitifs, physiques, comportementaux et émotionnels
- Effets émotionnels: anxiété, irritabilité, symptômes dépressifs
- Effets cognitifs: problèmes de concentration et d'attention
- Effets physiques/physiologiques: troubles du sommeil
- Effets comportementaux: substances addictives

8. Relaxation et AVC: pourquoi ?

- Relaxation → activation parasympathique → homéostasie

→ Amélioration de certains des effets liés au stress:

- ✓ Amélioration de l'anxiété & diminution irritabilité
- ✓ Diminution symptômes dépressifs
- ✓ Amélioration attention/concentration

© Dr. Michèle Pisani

8. Relaxation et AVC: pourquoi ?

- Pour la personne ayant subi un AVC
 - Gestion de l'anxiété, des tensions, de l'irritabilité
 - amélioration des relations avec l'entourage
 - Réintégration du corps dans son entièreté
 - Reconstruction du schéma corporel
 - Amélioration du bien-être



© Dr. Michèle Pisani

8. Relaxation et AVC : pourquoi ?

- Pour les proches
 - Gestion de l'anxiété
 - Réduction des tensions
 - amélioration de la relation avec le patient
 - Amélioration du bien-être

© Dr. Michèle Pisani

9. Concrètement

- Personne mobile vs. immobile
- Relaxation dynamique vs. statique
- Permet un travail psychologique
- Sophrologie:
 - 6 systèmes
 - Adaptée en fonction des capacités et **préférences** de la personne
 - Évolutive

© Dr. Michèle Pisani

Questions ?

Email: psycho.pisani@yahoo.co.uk

Tel: 621 153818

Web: www.psychologue-lux.lu

© Dr. Michèle Pisani