

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

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

# 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

# 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, ...)

## 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

# 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.



# 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

# 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



# 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

# 7. Sophrologie - Définition

- SO-PHRO-LOGIE

→ SOS: équilibre, harmonie

→ PHREN: esprit, conscience

→ LOGOS: science, étude

} étude de la conscience en harmonie

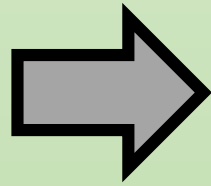
# 7. Sophrologie - Définition

- « 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

## 8. Relaxation et AVC: pourquoi ?



AVC = stress



Activation système nerveux sympathique

Parasympathique

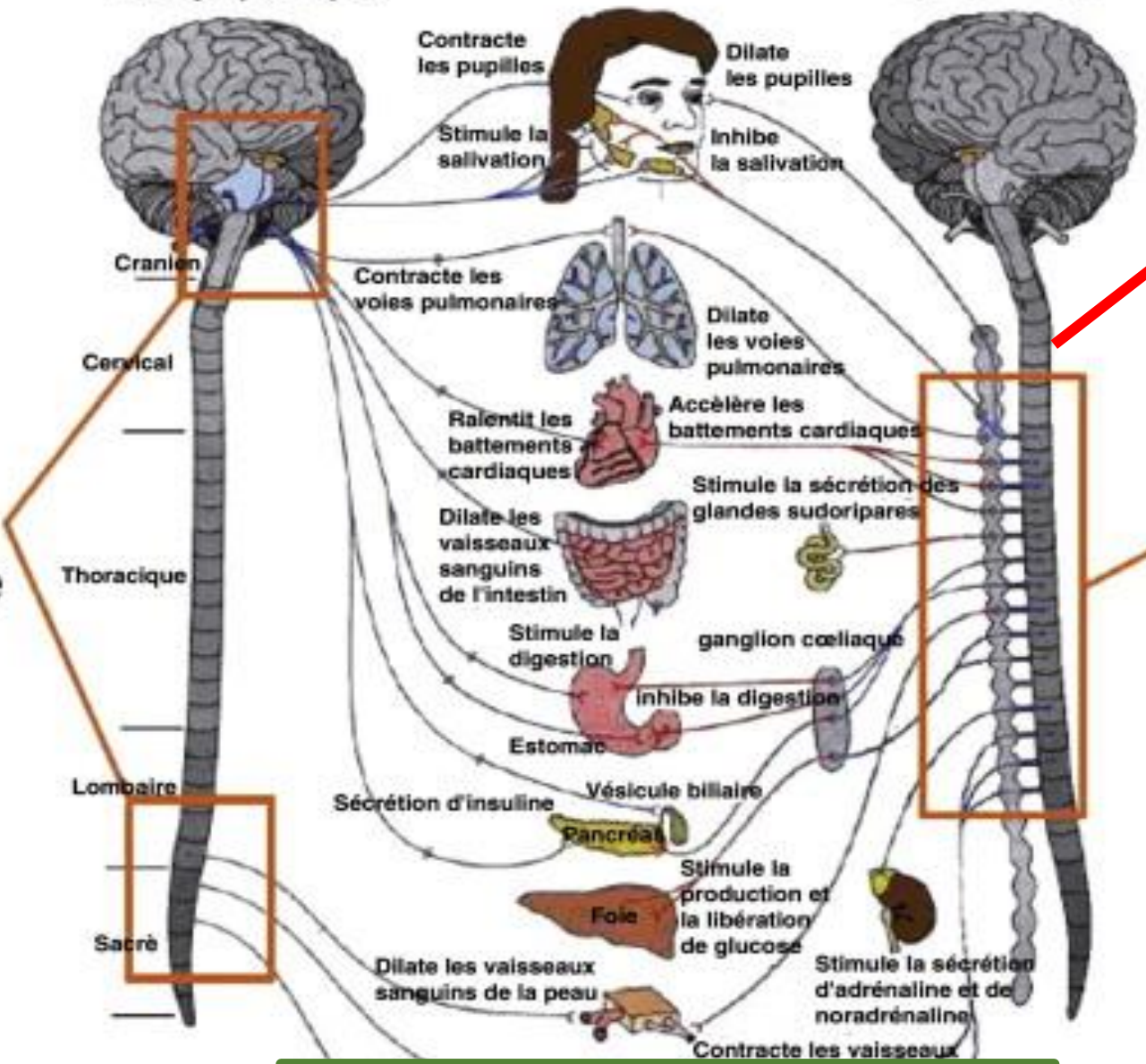
Sympathique

Activé en cas de stress

SNP ; tronc et S2 à S4 crânio-sacré

SNS ; T<sub>1</sub> à L<sub>2</sub> thoraco-lombaire

Relaxation → équilibre



Stimule l'érection du pénis

Stimule

# 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

# 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





# 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

# 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

# Questions ?

Email: [psycho.pisani@yahoo.co.uk](mailto:psycho.pisani@yahoo.co.uk)

Tel: 621 153818

Web: [www.psychologue-lux.lu](http://www.psychologue-lux.lu)