

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

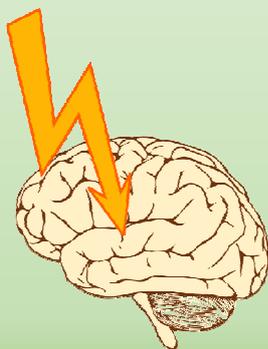
© Dr. Michèle Pisani

## 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 ?

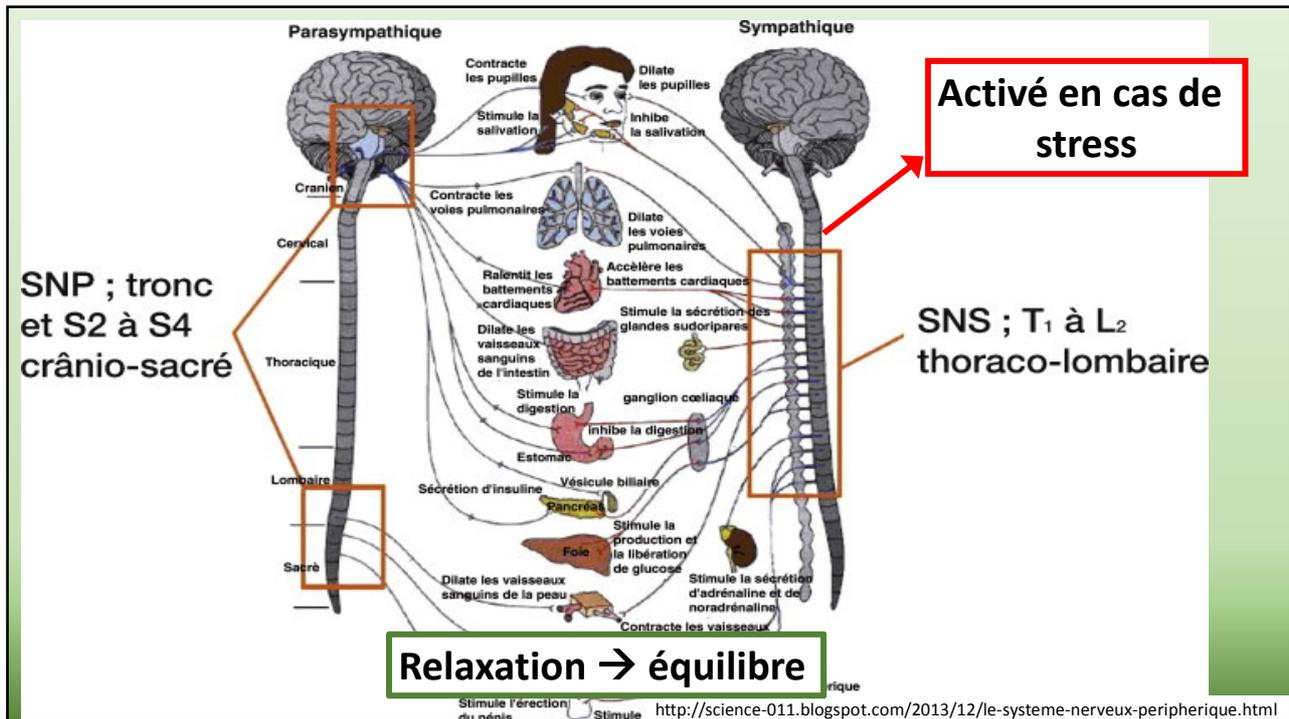


AVC = stress



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

Tel: 621 153818

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