

Dans quelle mesure la relaxation peut-elle contribuer à la gestion du stress après un AVC ?

Dr. Michèle PISANI

Psychologue diplômée, spécialisée en Neuropsychologie clinique

Sophrologue diplômée

Membre du comité scientifique de Blätz

© Dr. Michèle Pisani

2023

- 
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 (p.ex. rupture d'anévrisme)



1. Accident vasculaire cérébral (AVC)

➤ Conséquences:

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



2. Et après...

- Récupération spontanée & tardive
- Traitement médical, ergothérapie, neuropsychologie, logopédie, ...
- Suivi psychologique
 - ➔ Humeur dépressive, sentiment de désespoir
 - ➔ Tentatives de suicide
 - ➔ Anxiété
 - ➔ Irritabilité
 - ➔ Difficultés à reconstruire son identité, son schéma corporel en intégrant les altérations physiques, cognitives, langagières ou de personnalité
 - ➔ 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

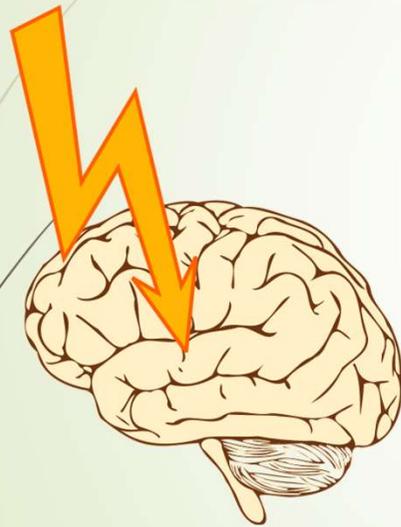
} étude de la conscience en harmonie



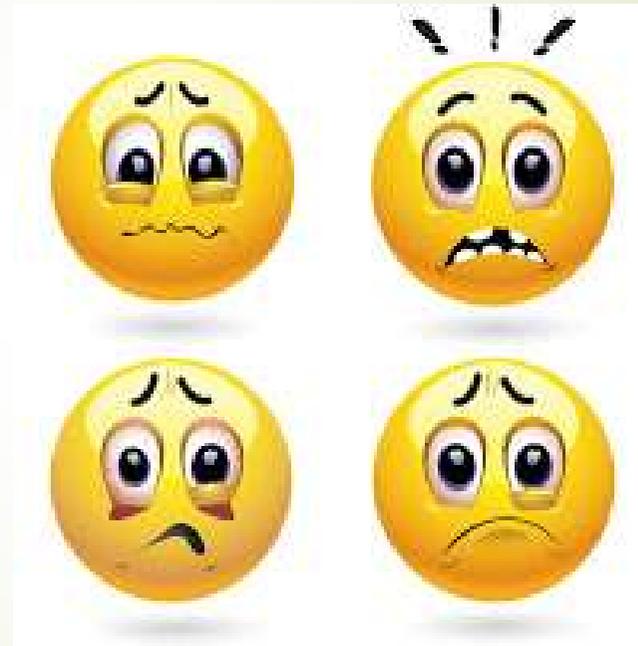
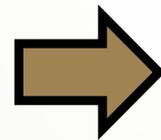
7. Sophrologie - Définition

- « 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

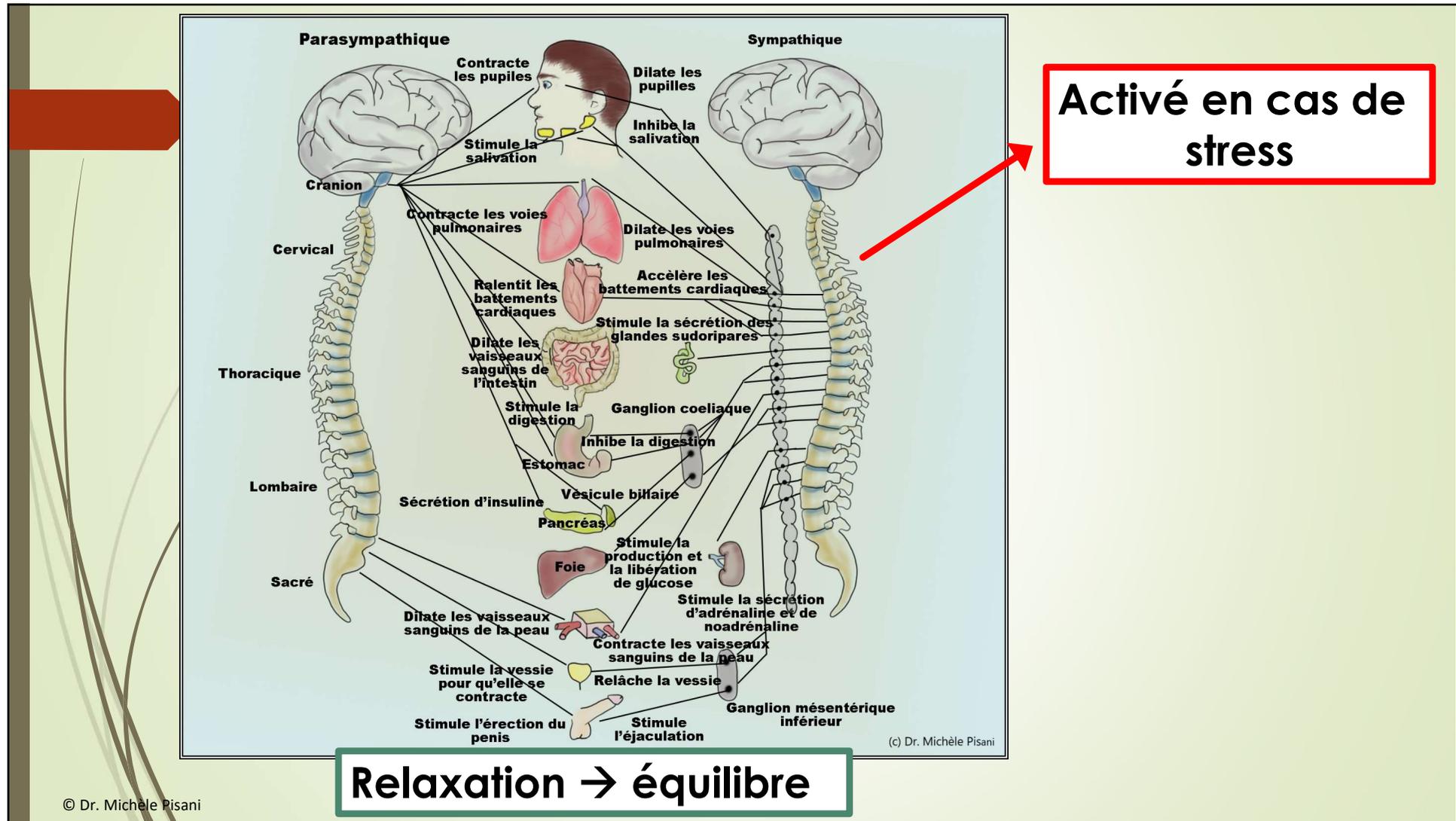
8. Relaxation et AVC: pourquoi ?



AVC → stress, anxiété



Activation système nerveux sympathique



8. Relaxation et AVC: pourquoi ?

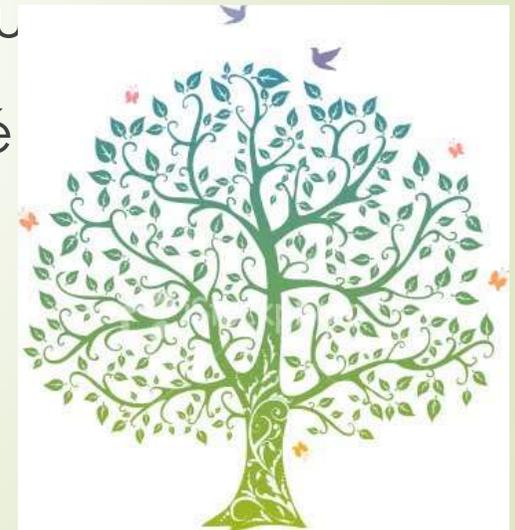
- ▶ AVC = stress physique et psychique important
 - activation du système nerveux sympathique
 - effets cognitifs, physiques, comportementaux et émotionnels
- ▶ Effets émotionnels: anxiété, irritabilité, symptômes dépressifs
- ▶ Effets cognitifs: problèmes de concentration et d'attention
- ▶ Effets physiques/physiologiques: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

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 des émotions (anxiété, tensions, irritabilité)
 - ➔ amélioration des relations avec l'entou
 - 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:
 - Différentes parties du corps (6 systèmes)
 - **Adaptée** en fonction des **capacités et préférences** de la personne
 - Évolutive



Questions ?

Email: psycho.pisani@gmail.com

Web: www.psychologue-lux.lu

© Dr. Michèle Pisani