

La relaxation

Elle englobe un ensemble des techniques qui permettent d'obtenir une détente musculaire et mentale.

Elle constitue le fondement de notre santé physique et mentale ainsi que de tout nos apprentissages.

« Les situations anxiogènes rencontrées par le patient atteint de cancer sont multiples : contexte de diagnostic (biopsie, scanner, échographie...), d'attente de résultats, d'intervention chirurgicale, d'isolement (curiethérapie, radiothérapie, chambre stérile...), d'actes invasifs (injections de chimiothérapie, ponctions lombaires, pansements...) et bien d'autres situations.

Rappelons que 19 à 50 % des patients atteints de cancers présentent une détresse, mesurable par les taux d'anxiété, de dépression, d'hostilité (Sellick SM, Crooks DL.,1999) et que celle-ci persiste à 1 an chez 20 % d'entre eux (Kornblith AB.,1998) .

Outre la confrontation à de nombreuses situations de stress, les malades atteints de cancer ont souvent à faire face aux effets secondaires et aux séquelles des traitements, dont on sait l'impact potentiel sur leur qualité de vie... ».

Sandrine Cayrou, Sylvie Dolbeault, Unité de psycho-oncologie, Institut Curie

Plusieurs études rapportent des effets bénéfiques de la relaxation sur :

- les symptômes anxieux et dépressifs ou encore l'hostilité ressentie (Luebbert et al., 2001 ; Cheung et al., 2003 ; Yoo et al., 2005) ;
- les nausées et les vomissements (Luebbert et al.,2001 ;Molassiotis et al., 2002 ; Yoo et al., 2005) ;
- les troubles vasomoteurs (Nedstrand et al., 2006) ;
- la fatigue (Dimeo et al., 2004) ;
- en ce qui concerne la douleur, les résultats restent controversés d'une étude à l'autre. La relaxation dans la prise en charge des patients atteints de cancer est communément reconnue comme une technique bénéfique (Luebbert et al., 2001 ; Cayrou, Dolbeault, 2002 ; Cheung et al., 2003)

En activant le système parasympathique, la relaxation entraîne :

Au niveau **physiologique** :

- Apaise le rythme cardiaque
- Normalise la pression artérielle
- Harmonise le système nerveux
- Renforce notre système immunitaire
- Stimule la digestion
- Élimine les toxines qui proviennent des processus métabolique de notre corps
- Diminue la sensation de douleur
- Favorise le sommeil
- Augmente notre vitalité
- Améliore notre posture
- ...

Au niveau **psychique** :

- Apaise l'activité mentale
- Diminue le stress et l'anxiété
- Régule nos émotions
- Aide à la libération de la créativité
- Renforce la mémoire
- Améliore la concentration
- ...