



N° 282 - Novembre 2023

La relaxation, entre détente et thérapie

La relaxation fait référence à des méthodes qui reposent sur des éléments théoriques et techniques différents. Elles utilisent des procédés variés (suggestion, respiration, focalisation de l'attention, mobilisation du corps, visualisation, verbalisation...) qui conduisent à des états de détente, d'apaisement, de présence ou au contraire de détachement, de conscience modifiée... Discipline à part entière, la relaxation thérapeutique nécessite une solide formation. Grands principes et partages d'expériences.

Un dossier élaboré en partenariat avec Catherine Potel, psychomotricienne psychothérapeute.

Au sommaire de ce dossier

Article

[Pour une approche actuelle de la relaxation](#)

Auteur(s) : Dominique SERVANT, Psychiatre Nombre de pages : 7

Quels sont les grands principes des principales méthodes de relaxation et comment les utiliser dans un but thérapeutique ? Une approche intégrative propose au praticien de se constituer une « boîte à outils » divers, mobilisables selon les problématiques des patients.

[Lire la suite](#)

Article

La détente, une histoire originaire

Auteur(s) : Catherine Potel, Psychomotricienne, Psychothérapeute Nombre de pages : 6

En accompagnant le sujet à développer sa capacité à s'apaiser et à se calmer, la relaxation thérapeutique lui permet de renouer avec sa sensorialité. Le dispositif très régressif et contenant de la relaxation, par ses conditions d'accueil et d'écoute à la fois corporelle et verbale, favorise le retour à une expérience originelle et permet que ces processus primitifs, inscrits dans le corps, soient réactivés et connaissent une nouvelle chance d'inscription dans le fonctionnement du patient. Caractéristiques de la détente et enjeux psychocorporels de la relaxation.

[Lire la suite](#)

Article

La « régression accompagnée »

Auteur(s) : Catherine POTEL, Psychomotricienne psychothérapeute Nombre de pages : 6

La relaxation psychanalytique propose un travail de régression qui permet ensuite de réintégrer un fonctionnement corporel dans une histoire mieux élaborée. Illustration avec les prises en charge de Pierre et Thibaud.

[Lire la suite](#)

Article

Relaxation et hypnose, le corps d'abord

Auteur(s) : Astrid ROUSTANG-JEGLLOT, Psychologue clinicienne, psychothérapeute Nombre de pages : 6

Relaxation et hypnose thérapeutique ont des racines communes. Quels sont leurs différences et leurs similitudes ? Qu'est-ce qui les particularise et oriente l'indication thérapeutique vers l'une ou l'autre ?

[Lire la suite](#)

Article

Se former en relaxation

Auteur(s) : Catherine POTEL, Psychomotricienne psychothérapeute Nombre de pages : 2

Proposer de la relaxation thérapeutique ne s'improvise pas ! Avant de s'engager dans une formation, le soignant doit envisager les différentes méthodes et leurs assises théorico-cliniques.

[Lire la suite](#)

Article

Un atelier de relaxation en détention

Auteur(s) : Marie TRICOT, Infirmière, Yvan HACHEREZ, Référent en pratiques psychocorporelles
Nombre de pages : 6

Depuis un an, des soignants proposent à des personnes détenues un dispositif de « relaxation partenariale » inspiré du contexte et de leurs besoins spécifiques. Retour d'expérience et histoire clinique.

[Lire la suite](#)

Article

Découvrir la relaxation psychanalytique Sapir

Auteur(s) : Joëlle VILLAIN, Psychomotricienne Nombre de pages : 6

Médiation thérapeutique singulière, la relaxation psychanalytique Sapir ne vise pas la recherche d'un bien-être mais l'accès à l'inconscient par la régression et l'attention portée aux sensations psychocorporelles. Retour historique et pratique contemporaine

[Lire la suite](#)

Article

« Le toucher, ça m'oblige à me détendre »

Auteur(s) : Florence PISTRE, Psychomotricienne Nombre de pages : 4

à l'hôpital, un groupe de relaxation psychanalytique Sapir témoigne des effets de résonance et d'identification entre les participantes, ce qui permet d'abaisser le niveau des résistances. Ce travail en groupe est ainsi un facteur d'appropriation et de différenciation.

[Lire la suite](#)

Article

Sophrologie : principes et pratique

Auteur(s) : Nathalie BASTE, Psychologue clinicienne Nombre de pages : 6

La sophrologie est une méthode de relaxation qui se déploie à partir d'un état de conscience modifié. En psychiatrie, elle est particulièrement indiquée pour soulager le stress, l'anxiété ou encore la dépression. Illustration avec Alice, la quarantaine, qui souffre d'épuisement professionnel.

[Lire la suite](#)

Article

Bibliographie du n°282

Nombre de pages : 2

Chaque mois, le réseau documentaire en santé mentale, Ascodocpsy, propose des éléments de bibliographie en lien avec le thème du dossier : La relaxation, entre détente et thérapie.

[Lire la suite](#)

Et aussi dans ce numéro

Droit en pratique

Certificats médicaux, attestations : prudence et rigueur sont la règle

Si médecins et infirmières sont régulièrement sollicités pour produire des certificats médicaux ou des attestations, ils doivent le faire dans le respect des règles déontologiques.

[Lire la suite](#)

Du côté des éditeurs

[Le DSM-5-TR vient de paraître !](#)

Le DSM-5 a été révisé en profondeur pour quasiment tous les troubles. Précisions avec le psychiatre Marc-Antoine Crocq, coordinateur de la traduction française.

[Lire la suite](#)

Repères éthiques

[Comment se détendre dans le chaos ?](#)

La véritable détente commence quand on parvient à être soi, en acceptant le monde tel qu'il est et en renonçant à notre cher petit moi...

[Lire la suite](#)

Art de soigner

[« Combien de temps vais-je prendre ce traitement ? »](#)

Studi, un outil pédagogique innovant, permet aux soignants de vivre des expériences émotionnelles pour faire évoluer leurs représentations sociales. L'objectif est de proposer un accompagnement personnalisé adossé au vécu du patient. Illustration avec la prescription de neuroleptiques au long cours.

[Lire la suite](#)

Les petits bonheurs du soin

[Mère-fille : chacune sa place...](#)

A 17 ans, Brenda a été conduite aux Urgences par ses parents, après un épisode de scarifications... Une confusion des places au sein de la famille apparaît rapidement.

[Lire la suite](#)

Classique du soin

Le corps en psychothérapie de relaxation

Un véritable manuel de relaxation psychothérapique, riche de nombreuses vignettes cliniques

[Plus d'informations](#)

En librairie

Corps et langage

[Lire la suite](#)

Prise en charge du trouble déficit de l'attention/hyperactivité associé au trouble de l'usage de substance

[Lire la suite](#)

La pédopsychiatrie aujourd'hui

[Lire la suite](#)

Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, texte révisé (DSM-5-TR)

[Lire la suite](#)

Supervision d'équipes en psychiatrie

[Lire la suite](#)

Reçus à la rédaction du n°282

[Lire la suite](#)