

# La relaxation pour mieux gérer le stress



Il existe des techniques assez simples pour faire baisser votre niveau de stress. Cette fiche vous en explique quelques-unes et les bienfaits que vous pourrez en tirer.

## Pourquoi apprendre à mieux gérer le stress ?

Le stress, les tensions et l'anxiété sont pénibles à vivre. Mais ils peuvent aussi causer des problèmes de santé comme :



- un sommeil non réparateur
- de l'insomnie
- de l'hypertension
- des douleurs chroniques
- des douleurs aux muscles

## Quels bienfaits vais-je tirer de la relaxation ?

Les techniques de relaxation permettent de mieux gérer votre stress. Elles peuvent aussi vous aider à mieux vous endormir. Les effets sur votre santé se feront souvent sentir après quelques semaines de pratique. Il faut donc être constant et s'entraîner tous les jours.

Les 3 techniques décrites ici sont efficaces contre des problèmes physiques et mentaux. Il y en a d'autres. C'est à vous de choisir celles qui vous conviennent le mieux. Discutez-en avec votre médecin.

## Comment profiter au mieux des techniques de relaxation ?

Vous trouverez en annexe, page 3, les étapes pour chaque exercice.

Pour en tirer le meilleur parti, il est important d'être dans une ambiance détendue. Voici comment vous y prendre :

- > Choisissez un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé. Fuyez le bruit et la lumière trop forte. Fermez vos téléphones.
- > Installez-vous confortablement, assis ou allongé. Vous pouvez poser un matelas sur le sol ou vous mettre sur votre lit avec un oreiller derrière la tête.
- > Fermez les yeux.
- > Laissez vos muscles se détendre, des pieds à la tête.
- > Respirez par le nez. Cela vous aidera à respirer de façon lente et profonde (environ 6 respirations par minute).



- > Laissez-vous aller. Ne réagissez pas aux émotions ou aux pensées négatives qui pourraient surgir. Cette attitude favorise un état de « méditation de pleine conscience ». C'est le nom donné à cet état où l'on fait attention à l'instant présent.  
Si des pensées négatives arrivent, dirigez votre attention vers l'exercice ou simplement vers votre respiration.
- > À la fin de l'exercice, ouvrez lentement les yeux. Attendez quelques minutes avant de vous relever ou d'aller dormir.



### À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Clinique du sommeil du CHUM :

Tél. : .....

Laboratoire du sommeil :

Tél. : .....



### RESSOURCES UTILES

Espie, C. *Réussir à surmonter l'insomnie et les problèmes de sommeil*. s.l. : InterEditions, 2008.

*Dormir - Le sommeil raconté*, Pierre Mayer, Éditions Pierre Tisseyre, 2012

*Vaincre les ennemis du sommeil*, Charles Morin, Éditions de l'Homme, 2009

Fondation québécoise en santé respiratoire (APQ) :  
> [pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca)

Société canadienne du sommeil :  
> [scs-css.ca](http://scs-css.ca)

Centre d'études sur le stress humain :  
> [stresshumain.ca](http://stresshumain.ca)

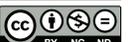
Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



Voici les 3 techniques pour relaxer vos muscles, bien respirer et vous endormir plus facilement. Elles sont simples et faciles à réaliser.

### 1 RELAXATION MUSCULAIRE

Cette technique consiste à serrer doucement puis à relâcher différents groupes de muscles. Couchez-vous avec un oreiller sous la tête.



Respirez lentement par le ventre, comme indiqué dans l'exercice 2, page 5.

Pour chaque partie du corps, serrez vos muscles pendant 5 secondes. Relâchez-les ensuite pendant 20 secondes. Portez attention au relâchement de vos muscles. Laissez votre corps s'enfoncer dans le lit ou dans le matelas de sol sans résister. Puis, passez au groupe de muscles suivants. Suivez les étapes ci-dessous.



- 1- Fermez vos poings et serrez-les. Relâchez.

### 1 RELAXATION MUSCULAIRE (suite)



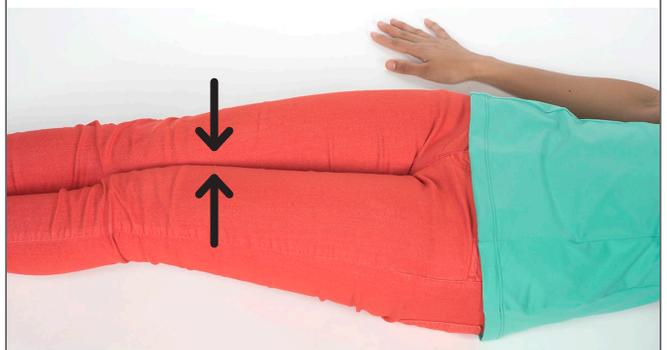
- 2- Pliez vos avant-bras vers vos épaules pour gonfler vos biceps. Relâchez.



- 3- Enfoncez vos bras bien droits vers le bas en bloquant vos coudes. Relâchez.



- 4- Levez vos sourcils le plus haut possible. Relâchez.

**1****RELAXATION MUSCULAIRE (suite)****5-** Fermez les yeux très fort. Relâchez.**6-** Ouvrez grand votre bouche. Relâchez.**7-** Penchez votre tête vers l'arrière, en l'enfonçant dans l'oreiller. Relâchez.**8-** Haussez les épaules, comme si vous vouliez qu'elles touchent vos oreilles. Relâchez.**1****RELAXATION MUSCULAIRE (suite)****9-** Poussez vos épaules vers l'arrière, comme si vous vouliez que vos deux omoplates se touchent. Relâchez.**10-** Serrez vos fesses. Relâchez.**11-** Serrez vos cuisses l'une contre l'autre. Relâchez.**12-** Pointez vos orteils vers le haut. Relâchez.

**1****RELAXATION MUSCULAIRE (suite)**

**13-** Tendez tout votre corps en fermant les yeux et les mains, en étirant les bras, les jambes et les pieds. Relâchez et sentez comme votre corps est lourd et s'enfonce dans le matelas.

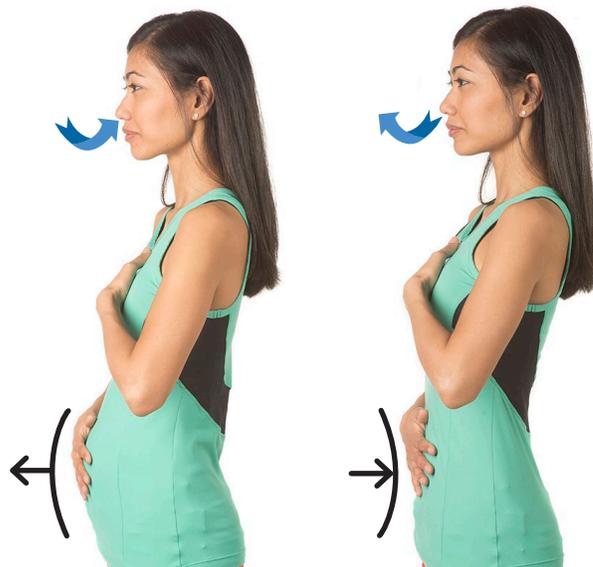
**2****RESPIRATION ET RYTHME DU CŒUR**

Quand vous êtes stressé, votre cœur bat de façon désorganisée. Il accélère et ralentit de façon imprévisible et un peu n'importe comment. Par contre, quand vous êtes calme et serein, il bat de façon régulière. C'est ce qu'on appelle la « cohérence cardiaque ».

En faisant des exercices de respiration par le ventre (respiration abdominale), lentement et profondément (environ 6 respirations par minute), vous retrouverez cet état de bien-être. Cela permet à votre cœur de battre plus régulièrement. Ce qui est positif pour votre corps et votre santé.

Voici les étapes à suivre :

**1-** Placez une main sur votre poitrine, l'autre assez haut sur votre ventre. Respirez normalement. Vous sentirez sans doute que c'est votre poitrine qui bouge et non votre ventre. L'idée est d'inverser cela.

**2****RESPIRATION ET RYTHME... (suite)**

**2-** Recommencez et tentez de respirer sans que votre poitrine bouge. Commencez à partir du bas de votre ventre en le faisant gonfler. Puis expirez en faisant bien ressortir l'air du ventre. Faites cela pendant quelques minutes. Allongez peu à peu le temps d'expiration.

Par exemple : inspirez pendant 3 secondes puis expirez lentement pendant 5 à 6 secondes. Attendez que la respiration suivante démarre d'elle-même. Maintenant, c'est votre ventre qui bouge et non plus votre poitrine.

### 3

#### POUR AIDER À S'ENDORMIR

Il s'agit de l'imagerie mentale. Cette technique permet de réduire les tensions du corps et de l'esprit. Elle consiste à penser à une histoire au lieu de laisser ses pensées aller dans toutes les directions. Elle est très efficace pour éloigner les pensées négatives ou qui préoccupent. Elle peut vous aider si vous avez du mal à vous endormir ou si vous vous réveillez au milieu de la nuit et retrouvez difficilement le sommeil.

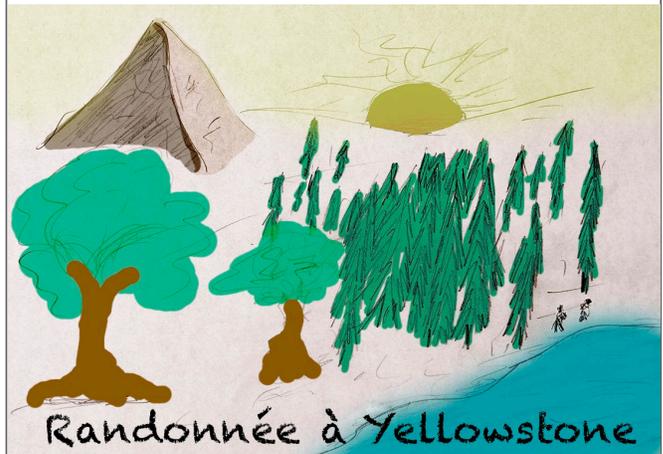
Voici comment faire.



- 1- Imaginez une histoire facile à retenir, vivante, d'une durée d'environ 10 minutes. Vous pouvez utiliser vos meilleurs souvenirs et créer une histoire avec eux. Vous devez penser à un scénario à l'avance et utiliser souvent le même. L'imagerie mentale est beaucoup moins utile si vous improvisez ou si vous ne faites que compter des moutons.

### 3

#### POUR AIDER À S'ENDORMIR (suite)



- 2- Notez un mot ou collez (ou dessinez) une image qui déclenche le scénario et laissez-les sur votre table de nuit. Si vous avez du mal à vous endormir ou vous rendormir, utilisez le mot ou l'image pour commencer le scénario. Fermez les yeux et faites défiler l'histoire dans votre esprit.



- 3- Vous pouvez faire en même temps vos exercices de relaxation musculaire ou de respiration par le ventre.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

