Relaxation et méditation, une approche pragmatique

À l'occasion de la parution de son ouvrage sur la relaxation et la méditation, entretien avec Dominique Servant, psychiatre, responsable de la Consultation spécialisée sur le stress et l'anxiété au CHU de Lille.

• Il est souvent difficile de se repérer parmi les très nombreuses méthodes de relaxation et de méditation. Comment les avez-vous « revisitées » pour élaborer votre approche ?

Dès le début de mon internat en psychiatrie, j'ai découvert de nombreuses méthodes de relaxation et méditation et m'y suis formé. J'y ai trouvé un intérêt tant personnel que professionnel, et je continue de les pratiquer. Au fil des ans, je me suis ainsi constitué une sorte de « boîte à outils » personnelle, qui intègre à la fois des exercices centrés sur la détente du corps et du mental, la gestion du stress et le travail psychique. J'ai observé que des méthodes convenaient mieux à certains patients et pour certaines pathologies, surtout au début, mais qu'avec la pratique, l'accès à d'autres techniques leur devenait accessible et bénéfique.

Relaxation et méditation ont pas mal de points communs et aboutissent souvent à des états similaires, mais l'intention de départ est un peu différente. Classiquement, la relaxation cherche à induire des effets physiologiques et psychiques qui s'opposent au stress et à l'anxiété et apportent un état de détente et de bien-être. Les pratiques méditatives sont fondées sur une focalisation de l'attention sur le mental, le corps. Elles conduisent à une mise à distance et une forme d'acceptation et de résilience de ce que nous vivons, comme les épreuves et la maladie. Très schématiquement, sur un plan pratique, on pourrait identifier des méthodes à point de départ physique, par exemple la relaxation musculaire (Schultz et Jacobson), le hata yoga, le taï-chi, la cohérence cardiaque…, et d'autres à point de départ plus mental, la visualisation, la méditation, l'autohypnose…

Dans ma démarche, je mets davantage en avant les techniques utilisées que la méthode complète, qui demande souvent une guidance et un temps long d'apprentissage. Par exemple, quand un patient me demande : *« Que pensez-vous de la sophrologie ou de l'hypnose dans mon cas ? »*, j'ai plutôt tendance à rechercher avec lui la ou les techniques issues de ces méthodes qui pourraient lui convenir (respiration, suggestion, mobilisation du corps, visualisation mentale…).

• Quelle est la place de ces pratiques en psychiatrie et à quels soignants s'adresse votre ouvrage ?

Selon moi, elles constituent un outil essentiel en psychiatrie, qui peut bénéficier à tous les patients, quels que soient les pathologies et le moment de la prise en charge. Bien sûr, la première indication concerne la réduction du stress et de l'anxiété, qui s'applique à pratiquement tous les usagers. Au-delà des patients présentant des troubles anxieux, troubles de stress post-traumatiques, troubles de l'humeur et addictions, ces pratiques s'adaptent également à ceux qui souffrent de troubles de la personnalité, de troubles bipolaires ou psychotiques.

En psychiatrie, on peut les utiliser quotidiennement, pour gérer une crise d'angoisse, apaiser les ruminations, soulager les émotions négatives mais aussi mieux maîtriser les comportements agressifs ou améliorer le sommeil. En urgence, face aux crises d'angoisse, on utilisera des méthodes rapides comme les techniques respiratoires ou des suggestions simples, et en consultation ou en hospitalisation, des techniques qui demandent plus un apprentissage et une pratique.

Ces approches concernent tous les soignants. Les infirmiers et les psychologues sont souvent formés à certaines méthodes. Mes collègues psychiatres sont parfois moins à l'aise avec l'approche corporelle qu'avec les thérapies utilisant la parole. Il me semble important que l'ensemble du personnel soit sensibilisé pour qu'ensuite les soignants formés proposent une activité thérapeutique de service. Par ailleurs, il est évident que je recommande la pratique personnelle car c'est un bon moyen de prévenir le stress que nous vivons au quotidien en psychiatrie.

• Cet ouvrage vient enrichir la collection « Pratiques en psychothérapie », que vous dirigez. Qu'est-ce qui la caractérise ?

Dans cet ouvrage comme dans toute cette collection, les aspects théoriques sont abordés de façon synthétique et actuelle, mais l'essentiel est tourné vers la pratique et la pédagogie. Ici, j'aborde ainsi tout d'abord de façon synthétique les fondements de chaque méthode. Je propose ensuite une progression en 5 niveaux : les techniques respiratoires, l'approche corporelle, les pratiques attentionnelles, la visualisation et l'imagerie, la modification du niveau de conscience. Pour chacun, une série d'exercices sont décrits de façon détaillée avec leurs indications. Le lecteur trouve aussi de nombreux compléments en ligne : podcasts, accès à des exercices complémentaires, fiches et tests d'évaluation de la pratique…

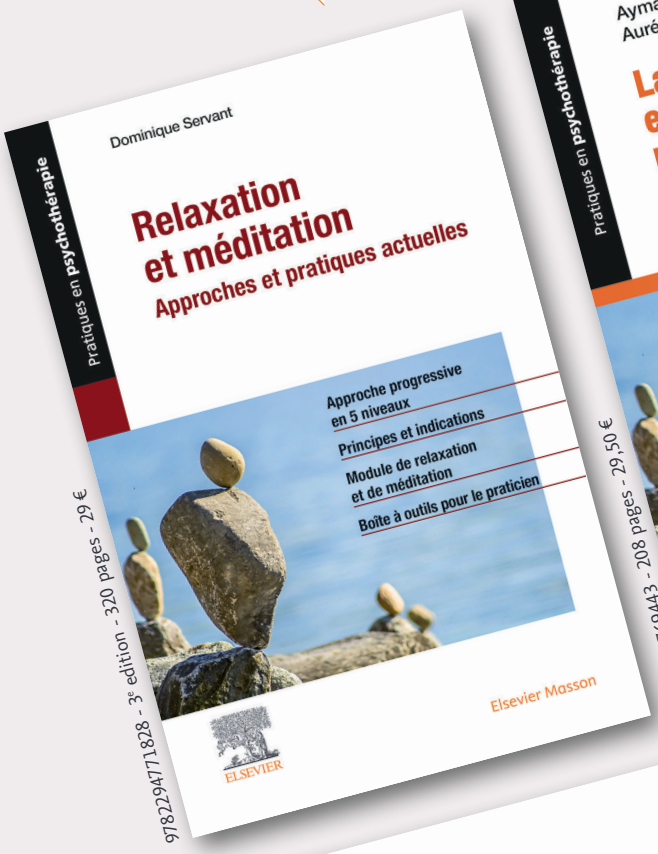
Notons par ailleurs que la collection est ouverte à tous les courants de la psychothérapie. Les prochaines parutions aborderont les troubles déficitaires de l'attention et l'hyperactivité de l'enfant à l'adulte, la prise en charge de l'insomnie, la santé des étudiants, et la thérapie centrée sur la compassion.

• À lire : Relaxation et méditation. Approches et pratiques actuelles. D. Servant, Elsevier Masson, 2021, 3e éd., col. Pratiques en psychothérapie.

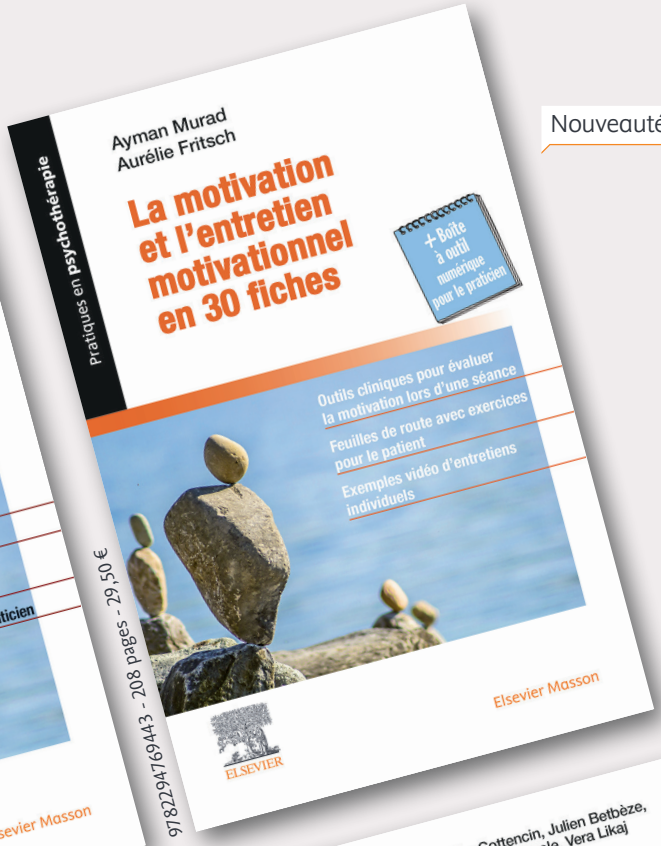
PUBLIRÉDACTIONNEL.

Les dernières parutions de la collection *Pratiques en psychothérapie*

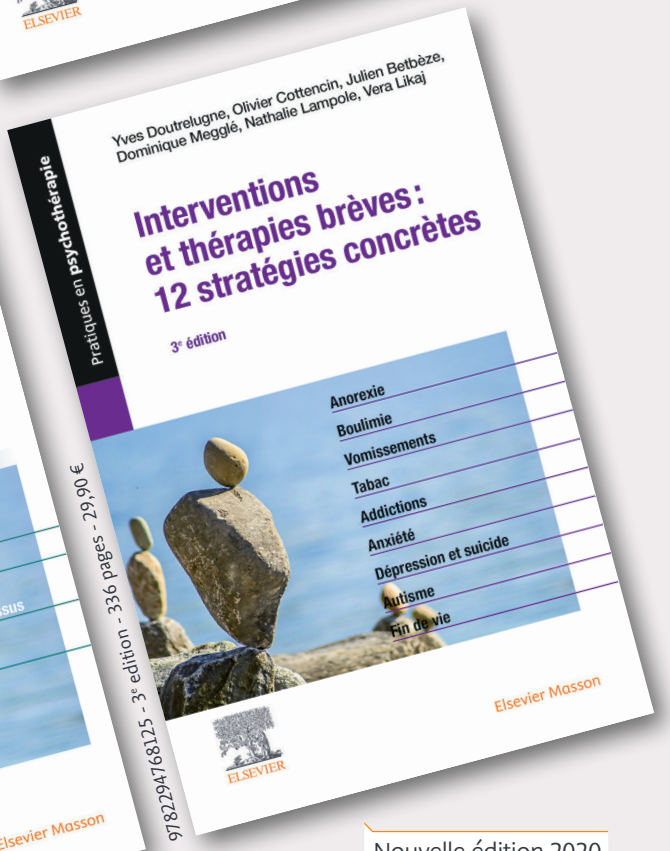
Nouvelle édition 2021



Nouveauté 2021



Nouvelle édition 2020



Nouvelle édition 2020

ELSEVIER

À découvrir en librairie ou sur www.elsevier-masson.fr