



LIVRET TECHNIQUE

LA RELAXATION GENERALE

Dans le cadre de la
rééducation vocale

mpc-orthophonie

SOMMAIRE

Impacts de la dysphonie dysfonctionnelle.....	3
Intérêt de la relaxation en rééducation vocale.....	4
Objectifs de la relaxation générale.....	5
Comment choisir sa méthode ?.....	6
Méthodes de relaxation utilisées.....	6
La relaxation les yeux ouverts.....	7
Bibliographie.....	12

QUELLES SONT LES CONSEQUENCES D'UNE DYSPHONIE DYSFUNCTIONNELLE SUR LE CORPS ?



La dysfonction du geste vocal peut causer des **douleurs lors de la phonation**, et parfois **altérer la qualité acoustique**. La perte d'efficacité de ce mécanisme entraîne une **fatigue vocale**, qui, non prise en compte par le sujet, **peut évoluer en forçage vocal** (Le Huche & Allali, 2010).

Le forçage vocal se caractérise par 2 types de tensions musculaires :

- Des tensions au niveau des organes phonatoires.
- Des tensions dans l'ensemble du corps.

(Cayreyre & Révis, 2004).



QUEL EST L'INTERET DE LA RELAXATION EN REEDUCATION VOCALE ?



Il existe 2 types de relaxation utilisés en rééducation vocale :

- Une méthode de relaxation générale, visant un travail corporel global.
- Une méthode de relaxation locorégionale, visant une détente corporelle localisée.

La dystonie musculaire est au centre du tableau de la dysphonie dysfonctionnelle (Dejonckère, 1980). La relaxation s'impose donc comme un axe essentiel de la rééducation vocale.

Nous nous intéresserons ici à la relaxation générale.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE LA RELAXATION GENERALE ?

Equilibrer les tensions lors de la production vocale par l'exploration du **juste milieu entre tension, indispensable à la phonation, et détente, inhérente au geste vocal correct.**

L'économie d'énergie

La relaxation ne recherche pas purement l'état de détente produit, mais bien la **maîtrise mentale et physique du tonus musculaire.**

Prise de conscience du schéma corporel

Coordination des organes phonatoires



COMMENT CHOISIR SA METHODE DE RELAXATION GENERALE ?



Vous avez la liberté de choisir la méthode de relaxation qui vous convient le mieux. Selon Cayrere et Révis (2004), l'essentiel est d'être à l'aise dans la pratique de la méthode choisie, avant de la proposer à vos patients.



QUELLES SONT LES METHODES DE RELAXATION GENERALE UTILISEES EN ORTHOPHONIE ?



D'après Boulanger (2015), voici les méthodes de relaxation générale les plus citées dans la littérature :

- Les méthodes de Schultz et Ajuriaguerra
- La méthode de Jacobson
- La méthode de Wintrebert
- L'eutonie de G. Alexander
- La sophrologie
- Le yoga
- La relaxation "les yeux ouverts" de Le Huche

ZOOM SUR UN EXERCICE DE RELAXATION GENERALE

Voici une description de l'exercice de « relaxation les yeux ouverts » de Le Huche (2002) (La voix, vol. 4, pp. 67-83)

Vous pourrez trouver de nombreux exercices inspirés des médiations psychocorporelles dans 4 tomes d'exercices détaillés intitulés *La Voix*.

Description de l'exercice

Cet exercice se déroule en 4 temps :

1
Phase
d'adaptation

2
Phase de
soupirs
marqués
d'apnées
confortables

3
Phase de
crispations et
détentes

4
Phase de
reprise
respiratoire &
retour sur les
ressentis

Objectifs de l'exercice :

- Développer l'imagerie mentale du schéma corporel
- Développer la maîtrise mentale et physique du tonus musculaire
- Equilibrer les tensions
- Accéder à un état de détente

NB : conseiller au patient d'exécuter cet exercice 1 fois par jour durant quelques minutes.

SCRIPT

1. Préparation

« Allongez-vous, une main sur le thorax, une autre sur le ventre, et prenez le temps de vous installer dans la position la plus confortable pour vous. Observez votre respiration, sans la changer. »

Laissez le patient s'adapter à la position allongée et observer sa respiration sans chercher à la changer.

Pendant ce temps, vous pouvez vérifier :

- L'axe du corps : la tête et le tronc doivent être alignés.
- La détente des jambes : les jambes sont légèrement fléchies, les genoux et les pointes de pied tombent vers l'extérieur.
- La détente des bras et des mains.
- La détente de la tête et du cou : non-extension.

Cette phase dure 1 à 2 minutes.

2. Soupairs et apnées confortables

« Désormais, installez une respiration calme et par la bouche, en exécutant un [f]. Ajoutez un temps d'apnée confortable à la fin de chaque expiration, pas plus de 2-3 secondes. »

La pause en apnée ne sera confortable pour le patient que si son expiration est effectuée avec économie.

3. Manoeuvres de crispations et détentes

« Nous allons maintenant commencer les manoeuvres de contraction puis de relâchement. »

Les crispations doivent durer environ 3 secondes, et la décontraction doit être très rapide.

Tous les muscles du membre doivent se contracter, sans créer de mouvement.

Chaque crispation débute après une expiration.

« Commençons avec la main et l'avant-bras droits. Contractez-les, sans fermer le poing ni étendre les doigts (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Concentrez-vous sur la sensation de pesanteur de ce membre. »

Laisser passer quelques soupairs.

« Poursuivons avec la jambe et le pied droits. Contractez (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Sentez à nouveau cette pesanteur. »

Laisser passer quelques soupairs.

· « Contractez maintenant la jambe et le pied gauches (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Sentez la pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

· « Contractez la main et l'avant-bras gauches (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Concentrez-vous sur vos sensations dans ce membre. »

Laisser passer quelques soupirs.

· « Désormais, soulevez l'épaule gauche (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Ressentez encore la sensation de pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

· « Soulevez la tête (attendre 3 secondes). Relâchez. Sentez la pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

· « Soulevez l'épaule droite (attendre 3 secondes). Relâchez. Ressentez une dernière fois la pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

4. Reprise de la respiration naturelle

Après les manœuvres, le patient peut enfin revenir à une respiration bouche fermée.

5. Retour sur les ressentis

« Comment avez-vous trouvé cet exercice ? Facile ? Difficile ? Pourquoi ? »

« Comment vous êtes-vous senti ? »

« Avez-vous senti des tensions ? Des blocages ? »

« Y a-t-il quelque chose qui ne vous a pas plus ? »

« Souhaiteriez-vous changer quelque chose pour être plus à l'aise ? »

« Vous sentez-vous plus détendu ? »

FIN DE L'EXERCICE

BIBLIOGRAPHIE

Boulanger, S. (2015). Place et rôle du mouvement dans la rééducation orthophonique des dysphonies dysfonctionnelles chez l'adulte. [Mémoire de maîtrise, Université de Lorraine]. Dans HAL (Le Centre pour la Communication Scientifique Directe). <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01833038>

Cayreyre, F., & Révis, J. (2004). Rééducation des troubles de la voix d'origine organique ou fonctionnelle.

Dejonckere, P. (1980). Précis de pathologie et de thérapeutique de la voix. Paris: J.P Delarge.

Klein-Dallant, C. (2001). Dysphonies et rééducation vocales de l'adulte. Solal.

Le Huche, F., & Allali, A. (2002). La voix (Masson, Vol. 3).

Le Huche, F., & Allali, A. (2002). La voix (Masson, Vol. 4).

Le Huche, F., & Allali, A. (2010). La voix (Masson, Vol. 2).