

LIVRET TECHNIQUE

La relaxation

**Dans le cadre des troubles du
neurodéveloppement**

SOMMAIRE

Définition de la relaxation.....	3
Effets de la relaxation.....	3
Fiche technique 1 : le chewing-gum.....	4
Fiche technique 2 : la relaxation de Bergès..	6
Bibliographie.....	14

Qu'est-ce que la relaxation thérapeutique ?

Selon Baste (2016), la relaxation thérapeutique est une pratique partant du corps, pour avoir un effet sur l'esprit. Les deux effets principaux seraient :

« Un état de relâchement musculaire plus ou moins important ».

« Une modification de l'état et du niveau de la conscience plus ou moins profond dans un but thérapeutique, mais aussi prophylactique ou éducatif ».

Quels sont les effets physiologiques de la relaxation ?

Réduction de l'activité des systèmes somatiques

Relâchement musculaire

Ralentissement de la fréquence cardiaque.

(Baste, 2016)

FICHE TECHNIQUE 1 : Le chewing-gum



Le chewing-gum

Description : l'idée est d'amener l'enfant à sentir les différentes sensations dans son corps par la succession de contractions et de relâchements. Maîtriser la contraction musculaire peut aider l'enfant à reconnaître ses propres tensions, et à apprendre à les relâcher.

SCRIPT

“On va faire un petit exercice que l'on va appeler le “jeu du chewing-gum”. Allonge-toi confortablement.

Maintenant, tu vas imaginer que tu es un chewing-gum tout mou. Tous tes muscles sont détendus, très très mous. Comme ce chewing-gum coulant, tu sens tes bras tout mous, tes jambes toutes molles, ton ventre tout mou, ton visage tout mou. Tu es mou et collé au sol, comme le chewing-gum. Prends un moment pour te concentrer sur ton corps. Comment tu te sens comme ça ? Qu'est-ce que tu ressens dans tes bras ? Dans tes jambes ? Dans ton ventre ? Sur ton visage ? Est-ce que tu sens des endroits de ton corps plus durs ?



Maintenant, tu vas devenir un chewing-gum tout dur, pas encore mâché ! Serre les mains, contracte tes bras et tes jambes, les fesses, ton dos, et tout ton visage. Reste comme ça quelques secondes... Puis relâche. Redeviens un chewing-gum tout mou.

Prends le temps de bien relâcher tous tes muscles. Tu dois te laisser couler comme un chewing-gum, devenir le plus mou possible.

Comment tu te sens maintenant ? Est-ce que tu sens des parties de ton corps encore dures ? Est-ce que tu te sens plus détendu que tout à l'heure ? Ou moins détendu ?

Maintenant, tu sais que si tu sens des parties de ton corps dures, tu peux essayer de te rendre tout mou, comme un chewing-gum.

Tu peux rouvrir les yeux quand tu te sens prêt."

FICHE TECHNIQUE 2 : La relaxation de Bergès

Zoom sur la relaxation de Bergès



Jean Bergès (1974) a développé une méthode de relaxation à destination des enfants, alliant concentration sur les ressentis corporels et décontraction musculaire.

Quel est l'intérêt de la relaxation pour des enfants avec des troubles du neurodéveloppement ?

La relaxation paraît particulièrement pertinente dans le cadre du TDAH, notamment avec hyperactivité motrice, pour ces raisons :

Elle apporte à l'enfant un moyen de sentir son corps autrement que par la motricité.

La neutralisation du comportement hypertonique et la prise de conscience corporelle permettent à l'enfant d'apprendre à connaître son corps et ses limites.

Quelles sont les étapes de la méthode de Bergès ?

La relaxation de Bergès se compose de 5 étapes :

1
Rappel d'un bon
souvenir

2
Conscience de
son corps

3 Détente
neuromusculaire

4
Globalisation des
sensations
présentes

5
Temps de
récupération et
d'intégration

Je vous propose donc un exercice de relaxation inspiré des concepts de la méthode de Bergès. Cet exercice de relaxation constitue un outil complémentaire aux séances orthophoniques. Dans le cadre orthophonique, les deux notions essentielles sont la conscience du corps et la détente musculaire.

Proposition d'exercice de relaxation

L'exercice de relaxation se déroule en 4 étapes :

1) Mise en conditions du patient et rappel d'un bon souvenir

Pour permettre une séance de relaxation optimale.

2) Travail sur la conscience corporelle

Pour connaître son corps et ses limites, autrement qu'en les cherchant chez l'adulte (ex: recherche du cadre) et dans l'espace environnant (ex: se cogner).

3) Relâchement musculaire

Pour retrouver un état de calme physique et mental et canaliser les comportements hyperactifs.

4) Clôture de l'exercice

Fin de l'exercice, ouverture des yeux.

CONSEILS ET ADAPTATIONS

De l'importance d'une pratique régulière ! L'apprentissage de la pratique de la relaxation nécessite du temps. La répétition de cet exercice est essentielle pour qu'il soit fructueux. Il est conseillé de pratiquer la relaxation plusieurs fois par semaine afin d'apprendre la technique et d'en ressentir les bienfaits.

Il est possible de ne faire qu'une des deux grandes parties de la relaxation : la conscience corporelle ou la détente musculaire.

Plus l'environnement est calme, plus la détente sera facilitée. Une musique douce peut aussi créer une atmosphère de détente.

L'exercice peut être réalisé allongé ou assis.

L'exercice en pratique

SCRIPT

Phase 1 : Installation et rappel d'un bon souvenir

« Choisis un endroit tranquille et confortable. Couche-toi sur le sol, sur un tapis ou une couverture. Les jambes sont légèrement écartées, les bras le long du corps, les coudes un peu repliés et les paumes des mains orientées vers le sol. Tu peux aussi poser ta tête sur un oreiller. Ferme les yeux : tu seras mieux concentré. »

« Maintenant, pense à un bon moment. Ça peut être un moment que tu as bien aimé aujourd'hui, ou un moment qui est passé. Imagine ce moment, regarde cette image. Tu te sens bien. Profites-en. »

Phase 2 : Conscience corporelle

« Je te propose de diriger ta concentration sur différentes parties de ton corps. Pour t'aider, tu peux les toucher tranquillement si tu le souhaites. Commence par ton épaule droite, ton bras, ton coude, ton avant-bras, ton poignet, ta main et tes doigts. Puis l'épaule gauche, le bras, le coude, l'avant-bras, le poignet, la main et les doigts. Maintenant, dirige ton attention sur ton cou, ta nuque, ta poitrine, ton ventre, puis ton dos... Sur ta cuisse droite, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... Sur ta cuisse gauche, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... »

Phase 3 : Relâchement musculaire

« Je vais compter jusqu'à dix. Lorsque j'arriverai à dix, tu seras très détendu. « 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ».

Tu es allongé ici, très relaxé. Tu respires tranquillement.

Tous les nerfs et les muscles de ton corps veulent se reposer, être détendus. Tu te sens de plus en plus détendu.

Reviens sur chaque partie de ton corps. Sans la toucher, laisse-la se poser contre le sol, tranquillement...

Ton épaule droite... Sans la toucher, laisse-la se poser... Puis ton bras est pesant, ton coude, ton avant-bras, ton poignet, ta main et tes doigts. Puis l'épaule gauche, le bras, le coude, l'avant-bras, le poignet, la main et les doigts... Ton cou, ta nuque, ta poitrine, ton ventre, puis ton dos... Ta cuisse droite, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... Ta cuisse gauche, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... »

Phase 4 : Intégration

« Maintenant que ton corps est entièrement détendu, tu te sens extrêmement bien, tout à fait détendu et très énergique. Lorsque tu es prêt, ouvre lentement les yeux. Tu peux bouger tes bras, tes jambes, et sentir tes muscles. Prends ton temps et profite de l'expérience. Garde-la en toi toute la journée. »

FIN DE L'EXERCICE

BIBLIOGRAPHIE

Baste, N. (2016). Méthodes de relaxation (p. 3-7). <https://doi.org/10.3917/dunod.baste.2016.01>

Bergès, J., & Bounes, M. (1974). La Relaxation thérapeutique chez l'enfant.
<http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA24912020>