

LA FATIGUE

ETUDE COMPARATIVE DES METHODES DE RELAXATION

Pr THÉODORE-YVES NASSÉ
Psychologue Clinicien DE

Je suis fatigué mais je me soigne grâce à la relaxation. "Heureusement des thérapeutes sophrologues psychanalystes pensent à vous."

La maladie du XX^e siècle n'est pas le cancer, mais le stress permanent dont la fatigue est la résultante, qui éloigne plus ou moins e bien le spectre de la dépression.

La dépression, sous différentes formes que peut prendre cette maladie grave, masque et cache avec soin la fatigue physique et psychique.

On parle très souvent de la dépression comme d'un cancer qui camoufle le cortège psychosomatique.

Pour ma part, je pense que la fatigue agit de la sorte, et que fatigue et stress sont deux cancers homozygotes qui vont aboutir inévitablement à la vraie maladie que l'on appelle "la Dépression".

La fatigue peut se manifester par la mélancolie, le spleen, l'angoisse, le stress, l'anxiété : ce sont les 5 doigts d'une main, le surmenage, l'insomnie, les chocs émotionnels, les traumatismes, les idées noires qui provoquent des dérèglements de l'humeur, font partie de l'autre main.

La fatigue n'est qu'un simple maillon de la chaîne qui deviendra plus tard, si elle n'est pas stoppée, un état ou un syndrome dépressif.

La clef de l'épanouissement personnel et professionnel passe par un travail de l'équilibre corpo-psychique : être bien dans son corps et dans sa tête sont les atouts maîtres de la réussite.

Le cerveau, en chef d'orchestre, va permettre de gouverner correctement son orchestre philharmonique, le corps.

Aujourd'hui, heureusement, la science revient à l'idée que le corps et l'esprit forment un seul et même tout.

La biologie c'est la vie; elle progresse dans les mécanismes psychosomatiques et parle même de charnières *neuro-psycho-hormono-immuno-logiques*, comme Freud l'avait souligné il y a déjà bien longtemps.

Fatigue, stress, dépression sont pour et de la dépressivité.

Cet état peut être considéré comme l'interaction entre l'agression et la réaction de l'organisme face à cette agression. Si les agressions peuvent être multiples et diverses, notre corps et notre cerveau réagissent biologiquement toujours de la même façon.

En effet, l'hypothalamus libère une substance appelée « cortico-releasing factor » qui va stimuler une autre glande : l'hypophyse. Cette dernière, à son tour, libère une hormone que l'on appelle l'adrénocorticotrophine hormone. L'ACTH contrôle la synthèse d'une hormone surrénalienne : le cortisol (c'est un peptide formé de trente-neuf acides aminés) qui va libérer du sucre dans le sang et stimuler les glandes surrénales, etc. La chaîne continue et l'adrénaline ainsi que la noradrénaline fabriquées par les médullo-surrénales vont augmenter notre rythme cardiovasculaire: c'est la trop fameuse décharge d'adrénaline.

La chaîne de l'angoisse commence

Comment vaincre la fatigue, comment arrêter cette chaîne impitoyable ?

La réponse paraît simple, mais plus difficile à mettre en pratique. Pour vaincre la fatigue et le stress, la méthode de pointe la plus efficace pour lutter contre ce fléau de la vie courante est la psychothérapie à médiation corporelle que l'on appelle la relaxation ; et plus particulièrement les différentes techniques de sophronisation, qui sont des techniques d'épanouissement corporo-psychique qui vont agir à la fois sur notre corps et sur notre cerveau pour réguler nos hormones.

Mais avant de parler des moyens de lutter contre la fatigue, essayons de comprendre et de différencier les vrais signes de cette maladie qui peut aboutir à la

dépression, si cette fatigue n'est pas stoppée à temps.

Notre fatigue n'est pas toujours causée par un surmenage mais simplement par la dépressivité de soi-même, l'ennui, la tristesse, un négativisme du monde, un spleen quasi constant qui semble augmenter l'état de fatigue, par le cortège de l'insomnie qui vient en tête du hit-parade des symptômes -signe avant-coureur, pour moi de la dépression. Le trouble du sommeil, réveil précoce ou brutal dans la nuit, soit pour noter quelque chose d'important pour son travail, soit par structure obsessionnelle, migraine, mal au dos et trouble de la sexualité ferment la marche.

La dépression s'accompagne fréquemment de perte de la mémoire, de perte de la motivation, de perte d'énergie qui aboutit à la notion d'état de fatigue. Selon moi, la dépression masquée et cet état de fatigue vont la main dans la main, comme deux amoureux d'apparence indissociable.

Par analogie, la question que l'on peut se poser est de savoir de l'œuf ou de la poule qui est le premier à l'origine, la question reste identique pour la fatigue et la dépression.

Malheureusement pour nous, praticiens, la dépression et la fatigue réservent leur détresse aussi bien dans les états névrotiques que dans les états psychotiques.

Les handicaps des deux catégories névrose et psychose vont être très variables.

Il est certain que la fatigue figure aussi en tête des symptômes de la dépression, mais il ne s'agit pas toujours de ce cas.

Il faut être très attentif à l'anamnèse du patient, seul cet entretien préliminaire permettra de déceler ce qui est caché.

L'anamnèse, c'est-à-dire l'historique de la maladie, doit nous permettre de ne pas passer à côté d'une dépression ; le corps, on le sait, joue à cache-cache avec notre inconscient. Il est la cible de tous nos phantasmes, faisant bloc avec lui; il se trouve aussi objet du désir de l'autre.

Ce corps réel, fantasmé, où l'imaginaire est fait pour plaire, pour séduire, envoûter, invite l'autre à prendre place comme spectateur privilégié et utilisateur de ce corps. (Art. sur la Fatigue, T.Y.Nassé, SFS, 1986)

De tout temps, les hommes et les femmes, surtout dans la mythologie grecque, se servaient de leur corps en tant qu'objet désirant et désireux, l'ornant de bijoux, de parures scintillantes, faisant ressortir un certain pouvoir masqué, donnant à celui-ci l'éclat de la beauté. Le fard servait d'artifice suprême, pour écrire sur ce corps, le transformer, le cacher partiellement, pour mieux séduire. Ce pouvoir du corps face à l'autre, jouant sur une double représentation symbolique et réelle, exerce sa puissance sans mot, comme un langage écrit sur et dans le corps.

La fatigue apparaît au travers de l'activité tonique posturale orthostatique. Les manifestations psycho-émotionnelles vont jouer le rôle de l'orfèvre, artiste en la matière qui façonne son bijou, le sculpte, de telle façon qu'il soit le plus désirable possible, en lui donnant en plus le relief de l'expression sublime du désir, caché avec soin par l'inconscient pour diminuer notre fatigue et pour la masquer.

« Ma chérie tu parais en pleine forme, comment fais-tu... ? »

« C'est très simple je fais de la relaxation. »

Interrogation et réponse que l'on entend souvent avec satisfaction.

Dans ce corps mimique et tonico-postural, envisageons les réactions psycho-émotionnelles les plus simples qui vont masquer là aussi le véritable état de la maladie. Le rire par exemple, réaction de joie ou mécanisme de défense, peut naître d'un corps immobile, sans forme. Nous pouvons nous demander si ce rire appartient à ce corps.

Pour les pleurs qui peuvent exprimer une réaction de tristesse ou de joie il en est de même.

Le corps n'est questionné qu'au niveau des organes divers qui ne parlent pas le langage des mots, celui-ci continue de masquer et de

cache avec soin ses angoisses, comme une jeune fille timide face à un examen ou devant son jeune amant.

Le corps et l'inconscient vivent dans un monde où la complicité est permanente, plusieurs cas de figure se manifestent alors :

Comment le corps joue-t-il à cache-cache avec l'inconscient ?

Comment ce cache-cache débute-t-il et se termine-t-il ?

Comment la fatigue se dissimule-t-elle entre eux ?

Comment la dépression prend-elle place dans notre corps ?

Il est compréhensible d'imaginer les difficultés que soulèvent ces courants affectifs émotionnels et corporels dans le traitement de la fatigue.

Cette ambiguïté peut commencer de façon signifiée à l'autre, ou de façon voilée, directe ou provocante.

Le lieu du conflit c'est le corps, ce corps-objet interchangeable, trompeur et trompé ne sachant à quel corps s'accorder. Ce corps prostitué sans objet, sans sujet voué à des douleurs, à des jouissances sans paroles, se laisse prendre au piège du regard de l'autre. Ce pauvre corps, c'est lui qui souffre, qui ne peut plus bouger de fatigue chargé de douleurs mobiles.

Ce corps vit au contact du réel, il n'est jamais seul, il est en lutte avec ses douleurs et ses jouissances répétées, tel Héphaïstos (il est le forgeron et le maître des forges (fondeur des dieux). Héphaïstos était laid, difforme, et boiteux. Sa mère Héra fut honteuse d'avoir un fils si laid: par deux fois Héphaïstos fut précipité hors de

l'Olympe. Il tomba dans l'océan et fut recueilli par Thétis et l'Océanide Eurynomé qui l'élevèrent pendant neuf ans dans une grotte, à l'insu d'Héra. C'est là qu'il apprit son art.

Pour Héphaïstos, il travaille sur une masse de fonte chauffée, pour l'être humain il travaille dans son usine surchauffée qui est le corps pour le transformer le marteler lui donner la forme finale de la souffrance et de la jouissance, de la joie. L'orfèvre façonne et incruste comme l'artiste dans l'imaginaire, obligeant celui-ci à se conformer à son plaisir et à son désir; ce n'est pas toujours le réel qui compte.

Ce corps joue le rôle de l'amant trompeur et trompé, c'est lui qui joue à cache-cache.

L'hostilité stimule l'anxiété et le cercle vicieux se referme sur le corps.

Le double aspect de la névrose, souffrance et satisfaction, représente le couple idéal du trompeur et du trompé. La complaisance somatique donne aux processus psychiques inconscients, une issue dans le domaine du corps selon Freud. Cette notion amène à poser dans leur généralité les questions du pouvoir expressif du corps et de son aptitude particulière à signifier le refoulé et sa capacité de conversion, qui serait un facteur prédisposant à la somatisation en général ou à la localisation plus spécifique de la fatigue ou de la douleur sur un organe déterminé.

Prenons l'exemple de la dépression psychogène, que nos patients ressentent et laissons parler l'un d'eux.

« ... J'ai seulement l'impression d'être déprimé, j'ai mal dans tout le corps, et je suis très fatigué de celui-ci, j'en ai ras le bol de cette pseudo-fatigue que je traîne depuis longtemps, trop longtemps, j'en ai assez de porter cette carcasse, mais tout le monde dit pourtant que je suis bien, les gens ne peuvent pas se tromper tous à la fois ? C'est ainsi que les autres deviennent mes complices.

Si jamais mon masque menaçait de craquer je pourrais toujours invoquer les autres, qu'il continue de tromper, et pourtant je suis de plus en plus fatigué... »

Cela pose la question de l'organe à choisir, ainsi que de la partie du corps qu'il faudra plus ou moins détruire et surtout sur laquelle il faudra fixer la somatisation partielle ou totale de cette douleur ou de cette fatigue généralisée.

Cette névrose désignée comme dérèglement psychosomatique plutôt que maladie physique peut se voir et se sentir par les yeux des autres.

Ils cachent leur drame tant bien lue mal et camouflent avec soin leur névrose.

Pour nos patients fatigués phobiques, leur dépression est faite d'une grisaille intérieure

étouffante, imprécise, et surtout omniprésente.

Savoir de quoi on souffre est plus facile à accepter. Le sujet névrosé regarde uniquement dans son corps le côté négatif, et de plus, il ne regarde jamais bien. La gaieté du névrosé lui sert de manteau qui enveloppe sa tristesse et l'empêche de voir le côté positif. La fatigue et la somatisation évitent la dépression réelle ou cachée.

Il faut rappeler une distinction importante, bien que généralement inconnue, entre le trouble psychosomatique et le trouble hystérique, un et l'autre étant des résolutions de conflits par voies corporelles, tous eux rapportent les bénéfices secondaires de la maladie.

Mais le trouble hystérique est expression du conflit, alors que le trouble psychosomatique est conséquence somatique d'affects ou de pulsions réprimées.

Pour revenir à l'hystérie et à la fatigue, posons le problème clinique au sens de ce mot.

La maladie mentale réside justement dans un trouble de la représentation. La pensée malade est une

pensée qui a perdu le pouvoir de l'analogie et dans laquelle les symboles se défont, se désimprègnent du sens.

L'homme pensant et la santé mentale se définissent donc en terme de culture (**H. Lewin**).

Les choses n'existent que par la figure que leur donne la pensée objectivante et objecto-signifiante ; elles sont éminemment des "Symboles", puisqu'elles ne tiennent dans la cohérence de la perception, de la conception du jugement ou du raisonnement que par le sens qui les imprègne, nous dit **G. Durand**.

Le symbole est l'hormone des sens; **Bachelard** parle ainsi du dynamisme organisateur dans la pensée symbolique, donc active et structurante pour notre pensée.

Si la théorie de **Jung** relative au rôle des images est l'une des plus profondes et des plus difficiles, sa terminologie touchant au symbole est des plus complexes.

C'est ainsi que sont sans cesse confondus archétypes, symboles et complexes.

Le symbole renvoie bien à quelque chose, mais il ne se réduit pas à une seule chose, autrement, le contenu imaginaire de la pulsion peut s'interpréter, soit sémiotiquement comme la représentation même de la pulsion soit symboliquement comme sens spirituel et instinct naturel.

Le symbole est parfaitement l'hormone des sens, et là cette définition prend sens de maïeutique, naissance de l'être au monde conscient.

Chez l'hystérique, on peut faire la différence entre images oniriques et des images ipariques.

Chez **Jung**, la libido elle-même change d'acceptation : au lieu de n'être qu'une pulsion biologique plus ou moins impérialiste, elle devient énergie psychique, sorte de moteur immobile de l'archétype.

La fonction symbolique chez **Freud** et **Jung** encore plus conjonctivo-mariage, où les deux éléments se fondent synthétiquement dans la pensée symbolisante, elle-même en un véritable "hermaphrodite", en un fils divin de la pensée.

Si **Freud** avait une conception trop étriquée du symbolisme qu'il réduisait à une causalité sexuelle, on peut dire que **Jung** a une conception trop large de l'imaginaire symbolique qu'il conçoit uniquement dans une activité synthétique.

Pascal emploie le terme "Cour" pour désigner les profondeurs obscures de la nature humaine, le siège du savoir véritable et de la volonté.

Il parle de la façon suivante : "Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point..."

Car il ne faut pas se méconnaître, nous sommes automates autant qu'esprits, et de là vient que l'instrument par lequel la persuasion se fait n'est pas la seule, démonstration. Combien y a-t-il de choses démontrées et prouvées ? Mythes du progrès, mythes nationalistes, utopiques, internationalistes mythiques ou individualistes, la maladie

hystérique pourra donner libre champ à son langage.

L'hystérie est une classe de névrose présentant des tableaux cliniques très variées. Les deux formes symptomatiques les mieux isolées sont l'hystérie de conversion (le cas Dora), et l'hystérie d'angoisse (**Hans**) où le conflit psychique vient se symboliser dans les symptômes corporels les plus divers, paroxystiques (exemple: anesthésies, paralysies hystériques, sensation de boule pharyngienne).

La notion d'hystérie est très ancienne puisqu'elle remonte à **Hippocrate**, comme la fatigue.

Pour le phobique son corps est un instrument et aussi une victime, si le premier parle dans sa chair, l'autre souffre dans son corps et dans sa chair.

Le trouble hystérique ou hystérophobique s'inscrit comme une figure sur fond dans le jeu des rapports du malade avec autrui et son inconscient.

L'état de fatigue est si grave et accablant que nos patients très souvent recherchent par tous les moyens à éteindre ce feu intérieur qui les consume à petit feu.

L'alcool reste le premier refuge des névrotiques qui croient et pensent que ce petit liquide va par miracle faire disparaître la fatigue, et surtout redonner au patient un état de mieux-être.

Quelle belle ignorance ! Soumises à ce breuvage, la fatigue et la culpabilité ainsi que la dépressivité deviendront encore plus fortes.

Quelle erreur de chercher ces quelques minutes euphoriques de plaisir dionysiaque, qui ne durent malheureusement qu'un bref instant.

La peur de l'effondrement, la crainte de craquer, de s'enfoncer, de n'être plus à la hauteur des tâches professionnelles, sexuelles et familiales, représentent chez nos patients une situation de fait que l'on appelle le "Breakdown". Le patient recherche toujours la cause plus ou moins ressentie de sa fatigue, mais ne cherche presque jamais dans son passé.

Nous savons en qualité de psychothérapeute analyste que la crainte de craquer est liée à l'expérience antérieure de l'individu et à l'inconstance de son environnement. La crainte du chômage, la peur des autres, et l'individu se retrouve dans un environnement où il doit trouver sa place et faire reconnaître son identité.

L'individu doit-il payer pour le passé de sa crainte diffuse ?

Revenons à l'axe des dépressions et des fatigues ainsi que des exigences et des idéaux de notre siècle qui offrent sans doute une porte grande ouverte au sentiment inconscient de culpabilité dont parlait **Freud**.

Selon **Laborit**, l'angoisse paraît être en rapport avec la mise en jeu du système adrénosympathique et du système hypophysio-surrénal lorsque la mobilisation de ces systèmes n'a pas comme corollaire l'action. Cette perspective ancienne s'envisage donc comme la rupture d'un système homéostatique dont le système nerveux assure avant tout une action motrice sur l'environnement : c'est le cas de l'angoisse conduite.

Mais si l'on veut parler de conduite d'inhibition, l'angoisse peut se résoudre alors par la fuite, la lutte ou l'agressivité défensive. Elle persistera au contraire, si le stimulus frustrant persiste et si le système d'inhibition est mis en jeu. La peur peut être considérée comme étant à l'origine de la fuite panique, de la lutte agressive défensive; ces comportements peuvent devenir secondairement gratifiants s'ils sont efficaces.

L'inhibition s'accompagne par contre de l'apparition de l'angoisse, surtout si elle résulte de l'apprentissage de la punition d'un comportement pulsionnel.

Cependant pour certains auteurs, la fuite était associée à la notion d'angoisse, expression par conséquent d'un comportement et non d'une désorganisation.

Le repli quant à lui reste associé à la dépression. À côté de ces théories comportementalistes, **Freud** a développé la théorie de

l'angoisse signal : l'émoi corporel trouve son origine dans une excitation interne.

Sa perception corporelle constitue la réalité ultime. Cet émoi dialogue avec une expérience objectale qui trouve son sens dans un rapport essentiellement conflictuel avec le monde.

Face à une situation qu'il ne peut plus dominer, le sujet narcissique réagit schématiquement à la rupture de la relation par les conséquences hiérarchiques tels que coup de colère, crise de nerf. Ce phénomène psychosomatique se manifeste par la rage narcissique pulsionnelle dans une attitude de stress et de tension incommensurable.

Vous vous traînez à longueur de journée, vous n'avez plus qu'une seule phrase aux lèvres : "Je suis fatigué...mais je me soigne... grâce à la relaxation..."

L'état de relaxation est une réponse naturelle et globale de l'organisme opposée aux réponses de lutte et de fuite. Cet état peut survenir spontanément ou être facilité.

Nous nous proposerons ici de comparer quatre méthodes qui vont faciliter, voire induire, l'état de relaxation:

- . le **training autogène de Schultz**
- . la **relaxation progressive de Jacobson**
- . la **détente subliminale**
- . la **relaxation sophronique anti-fatigue de T.Y.Nassé**

ETUDE COMPARATIVE DES EFFETS SUBJECTIFS INDUITS PAR 4 METHODES DE RELAXATION

Quinze volontaires ont reçu un entraînement de même durée pour chaque méthode. Ils ont complété un questionnaire à la fin de l'entraînement et six mois plus tard.

Le même protocole est appliqué par l'équipe canadienne du Dr François Borgeat du Centre de recherche psychiatrique de l'Hôpital Louis H. Fontaine de Montréal.

PRÉAMBULE

Analysons les symptômes et les signes de fatigue et de dépressions modérées des étudiants volontaires:*

Ce qu'ils disent : Un rien me touche, je pleure sans raison, tout me stresse, je suis devenu d'une sensibilité excessive et anormale. La fatigue est constante, j'ai un manque d'entrain et d'initiative incroyable. J'ai tendance à différer mes activités, je me force pour tout, je n'ai plus de sens critique, de désirs, j'angoisse, je sursaute au moindre bruit, je suis de très mauvaise humeur, je n'ai plus envie de parler.

* Pour mesurer la dépression, j'utilise toujours l'échelle de la dépression du psychiatre anglais **Hamilton** qui est très ancienne mais de bonne facture. Elle permet de faire la différence entre dépression et simple fatigue.

Elle comporte 23 items situés selon l'urgence et la gravité du symptôme de 1 à 5

MÉTHODOLOGIE

Quinze étudiants (11 femmes et 4 hommes), dont l'âge varie entre 24 et 45 ans, ont reçu un entraînement de même durée pour chaque méthode.

Le protocole canadien et scandinave est le même à la seule exception que fut utilisée pour quatrième méthode l'adaptation de la méditation transcendante de Benson au lieu de la sophrologie.

Ils ont complété un questionnaire à la fin de l'entraînement et six mois plus tard.

. L'apprentissage en groupe se fait toujours de la même façon : 30 minutes pour chaque méthode et dans le même ordre de travail :

- 1 - Training autogène
 - 2 - Jacobson
 - 3 - Méthode subliminale
 - 4 - Sophrologie anti-stress
- . 30 séances d'entraînement pendant 5 mois à raison d'une séance par semaine

. Bilan projectif de **Rorschach** avant et après les méthodes.

TECHNIQUES UTILISÉES

Training autogène

Le terme de training autogène (du grec autos : par soi-même, et gennân : engendrer) désigne un exercice de relaxation pratiqué par le sujet lui-même. Par cette technique d'entraînement psychique, on peut influencer l'ensemble de l'organisme.

Le training autogène s'exercera dans six domaines :

- Les muscles - exercice de la pesanteur. (Je suis tout à fait calme)
- Le système vasculaire -exercice de la régulation cardiaque.
- Le cœur- (Mon cœur bat calme et fort)
- La respiration - exercice du contrôle respiratoire. (Respirer calmement)
- Les organes abdominaux - exercice de régulation des organes abdominaux. (Mon plexus solaire est tout chaud)
- La tête - Le régime spécial de la tête. (Mon front est frais)

MÉTHODE JACOBSON

La relaxation Jacobson est une méthode neuro-musculaire très technique. Méthode de décontraction progressive **agissant sur les contrôles de l'activité tonique posturale.**

MÉTHODE SUBLIMINALE

La technique consiste à dissimuler sous un fond de musique d'ambiance enregistrée par exemple : à 50 décibels, un message à 30 décibels ; la difficulté de cette technique consiste à stimuler les organes sensoriels. Ce sont, parmi d'autres, le volume, la couleur, la position, le contraste, le mouvement, la vitesse du stimulus, la fréquence ou l'intensité des vibrations sonores qui détermineront ce niveau d'énergie idéale pour :

- Le seuil de perception consciente
- Le seuil absolu de perception consciente
- Le seuil physiologique
- La perception subliminale

La RELAXATION SOPHRONIQUE ANTI-FATIGUE DE T.Y.

NASSE

Travaillant depuis quinze ans avec le docteur Hervé **Monpeysen**, endocrinologue, j'ai mis au point une technique assez complexe basée sur les différentes hormones qu'il faut soit accélérer soit ralentir. J'utilise donc la visualisation, réelle et mentale.

Mon but, au plan de la stimulation des Glandes est d'aGir sur la fabrication des endorphines. En 1975, deux chercheurs, **Huges** et **Kosterlitz**, ont isolé et analysé les substances opiacées du cerveau. Il s'agissait de deux peptides faits chacun de cinq acides aminés. Ils baptisèrent ces substances **enképhalines**, mais le docteur **Simon**, supputant leur existence, leur avait déjà donné le nom d'**endorphines** pour signifier leur origine endogène et leur analogie avec la morphine, et c'est ce nom qui prévalut. La répartition des récepteurs de cette endorphine au niveau du cerveau est très vaste. On en trouve dans la moëlle épinière, le tissu cardiaque, dans les glandes surrénales, le pancréas, les tissus rénaux et lymphatiques.

Le cerveau limbique, responsable de la tonalité affective, semble très riche en récepteurs. Il est clair qu'une poussée d'endorphines va agir sur notre cerveau et nos organes, ainsi que sur notre état mental.

Le docteur **Li**, de l'Université de Californie, a montré que la production d'endorphines était liée à celle de ACTH, ou adrénocorticotrophine, hormone immunitaire. D'où l'idée de faire fabriquer par nos patients et étudiants cette endorphine pour faire disparaître la fatigue.

DÉROULEMENT DE L'ÉTUDE

Une technique peut être idéale en laboratoire, mais beaucoup moins efficace et utile dans la pratique. L'intérêt de comparer ainsi au plan subjectif les différentes méthodes me paraît très pertinent dans leur mise en rapport avec les

préférences des étudiants et la poursuite de la pratique.

A la fin de notre entraînement de relaxation, les étudiants complétèrent un questionnaire sur les effets subjectifs ressentis entre les différentes méthodes.

Pour chacune des quatre méthodes, ils cotèrent sur une échelle de 0 à 8 l'intensité de 11 sensations subjectives fréquemment décrites à des intensités variables lors de l'apprentissage.

Six mois plus tard, les étudiants complétèrent un second questionnaire par la poste (comme dans le protocole canadien et danois). Il portait sur la poursuite de la relaxation et les buts recherchés dans chaque exercice. Le niveau d'anxiété des étudiants a été évalué selon l'échelle d'anxiété de l'Institute for Personality and Ability Testing (IPAT) de **Catell**, traduite et adaptée par **Cormier**. Le second test et questionnaire est celui de **Hamilton**, psychiatre anglais.

Pour le test projectif de **Rorschach**, on peut noter à la fin de l'expérience, une meilleure autonomie et surtout, dans la planche 10 appelée "le feu d'artifice de l'avenir" une positivation excellente dans la projection du futur.

EXEMPLE DE SÉANCE

Elle se déroule en deux temps :

- 15 minutes d'induction de sophronisation
- 15 minutes de stimulation mentale

Le patient est en position allongée.

En début de séance nous convenons du décor du lieu choisi pour le travail d'imagerie mentale.

Dans les 15 premières minutes, nous préparons la stimulation mentale :

Je commence par les respirations relaxantes apaisantes, puis je lui fais visualiser la position réelle de toutes les glandes endocriniennes en commençant toujours par l'hypophyse, puis la thyroïde etc.

Dans la deuxième phase, j'induis le scénario convenu au départ- J'ai mis au point plusieurs scénarios dont deux que j'emploie fréquemment car ils ont le meilleur résultat sur des patients extrêmement stressés.

- Le premier.

Toujours en position allongée, je suggère à mon patient de se visualiser en train de courir pieds nus sur une plage, le matin très tôt sous un soleil torride. A sa droite la mer, à sa gauche la plage, le sable et les villas merveilleuses du bord de mer.

- Le deuxième :

Je lui suggère de nager face à la vague dans une mer très houleuse (comme à Hawaï) toujours sous un soleil éclatant. Nous allons ensemble rejoindre la plage en surfant sur les vagues.

Après avoir choisi l'un ou l'autre scénario, je commence le travail d'induction des cinq sens afin de stimuler toutes les glandes endocriniennes et générer la fabrication des endorphines.

- La vue, avec l'évocation des couleurs très vives, éclatantes (mais toujours en rapport avec la réalité du lieu) qui va entraîner une stimulation réelle de l'activité cardio-vasculaire -> favoriser l'oxygénation du cerveau -> la fabrication des endorphines

- L'odorat, avec l'évocation de l'iode qui va stimuler la fonction de bien-être, tonifier la musculature, apaiser les tensions

- Le goût, avec les différents parfums de la mer, -> stimulation de la zone orale -> prise de conscience totale de l'intérieur et de l'extérieur

- Le toucher, avec le contact de l'eau et du sable par le contact de la voûte plantaire -> réharmonisation et intégration du schéma corporel et postural -> stimulation de l'activité posturale dynamique.

- L'ouïe, par le bruit des vagues, le bruit de la brise dans la course, les bruits internes du corps et notamment le tambour cardiaque. De plus l'activité musculaire et tendineuse est ressentie tout au long du travail d'entraînement et provoque une forte oxygénation, ce qui va entraîner comme chez les coureurs de fond, la fabrication immédiate d'endorphines.

Précaution importante :

La désynchronisation devra se faire d'une façon très précise en faisant revenir le patient très lentement à lui par paliers comme le font les plongeurs.

ANALYSE STATISTIQUE

Les résultats obtenus pour chaque technique sur les dix points cotés de 0 à 8 ont été soumis à des tests d'analyse de variance pour mesures répétées. Le seuil de signification statistique avait été établi à 5%. ($\alpha = 0,05$)

Tableau

- Les trois phases d'évolution du stress

- Annexe I : Analyse statistique : résultats du questionnaire psychologique portant sur l'étude française des quatre méthodes.

- Annexe II : Etude française : efficacité subjective comparée de quatre méthodes de relaxation.

- Annexe III : Analyse statistique des résultats de l'étude canadienne. (Dr François

Borgeat. Centre de recherche psychiatrique, Hôpital Louis H. Lafontaine, Montréal).

L'étude danoise est presque la même, à la seule différence que le training-autogène vient en tête des résultats.

CONCLUSION

Il semble d'après mes résultats que la méthode sophro-modifiée est la meilleure technique pour faire disparaître la fatigue. Elle semble, par contre très médiocre pour la détente du corps. Elles est très efficace pour calmer les émotions, excellente pour préparer au sommeil, bonne pour stimuler l'imaginaire, médiocre pour la concentration, idéale pour calmer le stress et la fatigue.

On pourrait imaginer que cette méthode a un avantage par rapport au protocole car elle est la dernière. Mais lorsque je regarde les résultats de mes collègues en rapport avec la dernière méthode de leur étude, qui devrait être, elle aussi, avantageuse, ce n'est pas le cas.

Je peux donc affirmer que cette méthode ouvre des voies nouvelles pour les femmes car il semblerait qu'elles soient plus touchées par la déprime et la fatigue.

Grâce à la fabrication d'endorphines et face au stress de la vie quotidienne, la relaxation sophro anti-fatigue semble la technique la plus efficace. En tout cas, l'intérêt de cette méthode est d'autant plus grand qu'on apprend soi-même à générer ce flux bienfaiteur

Théodore-Yves NASSE

ANNEXE 1 - ETUDE FRANÇAISE

QUESTIONNAIRE PSYCHOLOGIQUE	Schultz autogène	Jacobson	Subliminale	Sophro T.Y. Nassé
Détente physique	6.80	6.29	6.12	6.92
Détente psychologique	5.63	5.07	2.13	6.03
Somnolence	4.90	3.29	3.10	4.98
Vivacité d'esprit	4.30	3.47	1.93	6.62
Energie	3.93	3.75	1.12	4.13
Agacement	0.58	1.35	2.29	0.54
Présence d'images mentales	4.71 4.70	1.20	4,80	4.87
Présence d'émotions	2.70	1.17	2.27	7.43
Présence d'émotions corporelles	5.10	5.60	3.14	6.50
Stress	2.10	3.15	0.10	4.17
Fatigue	2.29	4.10	0.39	4.97

ANNEXE II

EFFICACITÉ SUBJECTIVE COMPAREE DES QUATRE MÉTHODES DE RELAXATION

Quelle méthode vous semble la plus efficace pour:	Training autogène	Jacobson	Détente subliminale	Sophro T.Y. Nassé
Détendre le corps	50%	50%	0%	50%
Calmer les émotions	26%	17%	12%	60%
Préparer au travail	30%	26%	7%	37%
Préparer au sommeil	17%	13%	60%	69%
Stimuler l'imagination	28%	10%	3%	38%
Diminuer le stress et la fatigue	17%	22%	0%	47%

Tableau I
Effets subjectifs des quatre méthodes de relaxation

		Training autogène	Relaxation progressive	Détente subliminale	Méthode de Benson
Détente physique		5.80	6.20	6.13	5.20
	Sx = ± 0.39				
Détente psychologique		5.53	5.07	6.07	5.47
	Sx = ± 0.44				
Somnolence		4.20	3.27	4.93	2.47
	Sx = ± 0.54				
Vivacité d'esprit		4.20	3.47	2.93	4.93
	Sx = ± 0.49				
Energie		3.93	3.87	2.73	4.13
	Sx = ± 0.49				
Agacement		0.53	1.35	0.53	1.29
	Sx = ± 0.42				
Présence d'images mentales		3.80	1.60	4.80	3.33
	Sx = ± 0.52				
Présence d'émotions		2.73	1.93	4.27	2.80
	Sx = ± 0.46				
Présence de sensations corporelles		5.20	5.60	4.67	2.87
	Sx = ± 0.56				
Présence de vide mental		4.27	4.20	3.20	3.80
	Sx = ± 0.61				

* score moyen sur une échelle de 0 à 8 (n = 15)

Efficacité subjective comparée des quatre méthodes de relaxation

Quelle méthode vous semble la plus efficace pour :	Training autogène	Relaxation progressive	Détente subliminale	Méthode de Benson
Détendre le corps	50 %	50 %	0 %	0 %
Calmer les émotions	26 %	17 %	46 %	11 %
Préparer au travail	30 %	26 %	7 %	37 %
Préparer au sommeil	17 %	13 %	70 %	0 %
Stimuler l'imagination	26 %	0 %	52 %	22 %