

RELAXATION

VISUALISATION 6000

Définition : utilisation de l'imagination afin de susciter un état de relaxation ou de distraire l'attention de sensations indésirables.

► **Activités**

- Dépister les problèmes psychologiques graves, une histoire de maladie mentale, des hallucinations, une baisse d'énergie ou une incapacité à se concentrer.
- Décrire les techniques de visualisation existantes en précisant les motifs de leur utilisation, leurs avantages et leurs limitations respectives.
- Déterminer la capacité du patient à effectuer la visualisation sans infirmière (ex. : seul ou avec un enregistrement).
- Encourager la personne à choisir parmi une variété de techniques de visualisation (ex. : guidée par l'infirmière, préenregistrée).
- Demander à la personne de prendre une position confortable, avec des vêtements amples, et les yeux fermés.
- Procurer un environnement agréable, qui permet des séances ininterrompues, si possible (ex. : avec des écouteurs).
- Discuter avec le patient d'une image agréable et relaxante qu'il a déjà expérimentée, telle qu'être étendu sur la plage, regarder la neige tomber, flotter sur un radeau ou contempler le coucher du soleil.
- Individualiser les images choisies en prenant en considération les croyances religieuses ou spirituelles, les intérêts artistiques ou les autres préférences personnelles.
- Choisir une scène qui fait appel au plus grand nombre des cinq sens.
- Suggérer différents moyens d'induire la relaxation (ex. : images calmes, sensations agréables ou respiration rythmique).
- Prendre une voix modulée lors de la conduite d'une expérience de visualisation.
- Demander au patient de voyager mentalement jusqu'à la scène imaginée et l'aider à la décrire dans le détail.
- Utiliser des instructions et des suggestions permissives lors de la conduite de l'expérience de visualisation, telles que « peut-être », « si vous le souhaitez » ou « vous aimeriez peut-être ».
- Demander au patient d'expérimenter lentement les caractéristiques sensorielles de la scène : À quoi ressemble-t-elle ? Que sentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que ressentez-vous ? Quel goût éprouvez-vous ?
- Utiliser des mots ou des phrases qui évoquent des images plaisantes, telles que « flottement », « fusion », « relâchement », etc.
- Procéder au nettoyage ou à l'éclaircissement d'une partie de l'image.
- Aider le patient à développer une méthode pour conclure la séance de visualisation, telle que compter lentement tout en respirant profondément, faire des mouvements lents et avoir des pensées de relaxation, de rafraîchissement et de vigilance.
- Encourager le patient à exprimer ses pensées et ses sentiments à l'égard de l'expérience.
- Préparer le patient à des expériences inattendues (mais souvent thérapeutiques), par exemple le fait de pleurer.
- Demander au patient de pratiquer la visualisation si cela lui est possible.
- Enregistrer sur bande magnétique l'expérience de visualisation si cela peut être utile.
- Planifier avec le patient un moment approprié pour effectuer la visualisation.
- Utiliser les techniques de visualisation de façon préventive.
- Planifier un suivi pour évaluer les effets de la visualisation et tout changement de la sensation et de la perception en résultant.