

RELAXATION

THÉRAPIE PAR LA RELAXATION 6040

Définition : utilisation de techniques favorisant et induisant la relaxation afin d'atténuer des signes et symptômes indésirables tels que la douleur, la tension musculaire ou l'anxiété.

► **Activités**

- Décrire les raisons d'être de la relaxation, ainsi que les avantages, les limites et les types de relaxation disponibles (ex. : musicothérapie, méditation, relaxation musculaire progressive).
- Déterminer si une intervention de relaxation a déjà été utile dans le passé.
- Tenir compte, dans le choix d'une stratégie de relaxation, de la motivation et de la capacité de la personne à participer, de ses préférences, de ses expériences passées et des contre-indications.
- Fournir une description détaillée de la technique de relaxation choisie.
- Créer un environnement calme et sans interruptions, avec les lumières tamisées et une température confortable, lorsque c'est possible.
- Demander au patient de porter des vêtements amples et de prendre une position confortable, avec les yeux fermés.
- Personnaliser le contenu de l'intervention de relaxation (ex. : en demandant des suggestions sur les changements à apporter).
- Demander au patient de produire des comportements qui sont associés par conditionnement à la relaxation, tels que la respiration profonde, le bâillement, la respiration abdominale ou les images calmes.
- Demander au patient de se relaxer et de laisser libre cours aux sensations.
- Parler sur un ton bas avec un débit rythmique et lent.
- Faire la démonstration et pratiquer la technique de relaxation avec le patient.
- Encourager des démonstrations de la technique en retour, si possible.
- Savoir reconnaître le besoin d'une séance de relaxation.
- Fournir des informations écrites sur la préparation et l'amorce des techniques de relaxation.
- Encourager la répétition ou la pratique fréquente de la ou des techniques sélectionnées.
- Assurer une période de temps sans dérangements, le patient pouvant s'endormir.
- Encourager le patient à décider du moment propice à une séance de relaxation.
- Évaluer régulièrement auprès du patient le niveau de relaxation atteint et évaluer périodiquement la tension musculaire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la température de la peau, si nécessaire.
- Donner régulièrement un renforcement positif pour la pratique de la relaxation (ex. : féliciter le patient de ses efforts et reconnaître les résultats favorables).
- Préparer un enregistrement sur bande magnétique à l'usage du patient, si nécessaire.
- Utiliser la technique de relaxation seule ou en combinaison avec d'autres mesures, si nécessaire.
- Évaluer et consigner au dossier la réaction à la thérapie de relaxation.

Bibliographie

- Herr, K.A., & Mobily, P.R. (1992). Interventions related to pain. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.), *Symposium on Nursing Interventions*. *Nursing Clinics of North America*, 27(2), 347-370.
- McCaffery, M., & Beebe, A. (1989). *Pain. Clinical manual for nursing practice*. St. Louis: Mosby.
- Scandrett-Hibdon, S., & Uecker, S. (1992). Relaxation training. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.), *Nursing Interventions: Essential Nursing Treatments* (2nd ed.) (pp. 434-461). Philadelphia: W.B. Saunders.