

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Apprivoiser le stress dans la sclérose en plaques



APPRIVOISER LE STRESS DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Frederick Foley, Ph.D., est directeur des services psychologiques du Gimbel Multiple Sclerosis Comprehensive Care Center, à Teaneck, au New Jersey.

Jane Sarnoff est rédactrice professionnelle spécialisée en santé.

© 2005, National Multiple Sclerosis Society

Traduit et réimprimé par la Société canadienne de la sclérose en plaques, avec la permission de la National Multiple Sclerosis Society (organisme américain de la SP).

Remerciements : Nous tenons à remercier Cindy DesGrosseilliers, Deanna Groetzinger, Julie Katona, le D^r William J. McIlroy, Nadia Pestrak, Diane Rivard, et Jon Temme de leur collaboration.

Conception et édition : Greenwood Tamad Inc.

Traduction : Andrée Maisonneuve

ISBN : 0-921323-57-3



Société canadienne de la sclérose en plaques
Services nationaux
Dépôt légal -
Bibliothèque nationale du Canada

ILLUSTRATION DE LA PAGE COUVERTURE

par Marcello DiBarbora

Mountain Lake (huile sur canevas)

“La Peinture est un rêve.”

Né en Italie, Marcello DiBarbora s’est installé à Kingston, en Ontario, en 1954. Marcello s’est toujours intéressé à la peinture. À la fin des années 1990, ne pouvant plus se servir de ses mains pour peindre, il a formé un groupe d’artistes locaux peignant de la bouche. Soutenu par des bénévoles qui manipulent pour lui ses tubes de peinture, Marcello s’avère un peintre infatigable. Sa femme, Licia, est fière de sa force et de sa passion :
« La peinture tient Marcello occupé et intéressé au monde qui l’entoure. C’est sa source de vie ! »

Table des matières

1^{ère} Partie : Les causes du stress	3
2^e Partie : Reconnaître les signes de stress	7
Principaux signes de stress	8
Apprivoiser le stress par la pensée	9
Signes de dépression	14
3^e : Méthodes de gestion du stress	17
Dans la vie de tous le jours	17
Relaxation	22
Respiration profonde	23
Libérez-vous l'esprit	24
Méditation	26
Visualisation	27
Relaxation musculaire progressive	28
Yoga	32
Taï chi	32
Programmes d'exercices traditionnels	33

1^{ère} Partie : Les causes du stress

L'héritage du passé...

Lorsqu'un homme préhistorique tombait sur un tigre au hasard d'une petite promenade, il avait deux choix : fuir ou se battre. Quelle que fut sa décision, elle exigeait une réponse rapide de l'organisme devant l'urgence de la situation. Et cette réponse générait du stress.

Sans stress, nous ne pourrions réagir face au danger, ni faire grand-chose. C'est lui qui nous permet de résoudre nos problèmes. D'ailleurs, de nombreuses personnes fonctionnent **mieux** lorsqu'elles sont soumises au stress. Pour d'autres, le stress est paralysant. Face à une situation stressante, il nous est difficile de nous concentrer et de détourner notre attention de ce que nous avons à faire.

Les tigres d'aujourd'hui

Le stress peut provenir de situations heureuses ou malheureuses. D'aucuns sont stressés à la suite d'une promotion ; d'autres le sont parce que leur candidature a été rejetée.

Le stress est habituellement déclenché par un signal d'alarme, l'équivalent moderne de la rencontre d'un tigre. Cependant, nos options sont rarement aussi simples que de fuir ou de se battre. Par exemple, la plupart des gens sont très stressés à la pensée de devoir utiliser une canne ou un fauteuil roulant – le processus se met alors en marche. Mais nombre d'entre eux finiront par apprécier les avantages de telles aides, une fois que le **facteur stressant** – utilisation d'une canne ou d'un fauteuil roulant – sera suffisamment apprivoisé.

Le stress et la SP

Toute maladie chronique, la SP y compris, favorise l'augmentation du stress. En fait, de nombreux facteurs liés à la SP peuvent s'avérer stressants :

- ➔ l'**incertitude** quant au diagnostic (avant qu'un diagnostic ferme ne soit posé) ;
- ➔ l'**imprévisibilité** de la maladie ;
- ➔ les symptômes **invisibles** (qui peuvent amener les personnes atteintes de SP à se demander si ce qu'elles vivent est bien réel) ;
- ➔ les symptômes **visibles**, les nouveaux en particulier (auxquels les autres peuvent réagir avant même que la personne atteinte de SP ait eu le temps de composer avec ses nouvelles difficultés) ;
- ➔ les **ajustements** et **réajustements** imposés par les hauts et les bas de la maladie ;
- ➔ les **difficultés financières** et les inquiétudes face à l'emploi ;

- ➔ la présence – ou la possibilité – de **troubles cognitifs** ;
- ➔ la perte de la maîtrise de certaines fonctions (par ex. la fonction vésicale) ;
- ➔ la nécessité de **prendre une décision** au sujet d'un traitement par les nouveaux médicaments pour la SP et de s'adapter au traitement, s'il y a lieu.

Le stress peut-il augmenter le risque de subir une poussée ou influencer sur l'évolution à long terme de la SP ?

Bon nombre de personnes atteintes de SP affirment que leurs symptômes s'aggravent lorsqu'elles sont stressées. Une fois la « tempête » passée, elles se sentent mieux. Ce phénomène pourrait s'expliquer par le processus d'adaptation au stress.

Les études laissent supposer, sans preuves concluantes, une relation possible entre le stress, d'une part, et le déclenchement de la SP ou la survenue de poussées de cette maladie, d'autre part. « Une situation stressante peut-elle entraîner une détérioration neurologique ? » « Est-ce qu'une détérioration neurologique peut altérer la réponse au stress ? Il faudra poursuivre les études pour obtenir des réponses à ces questions.

Le stress peut-il aggraver les symptômes de la SP ?

Bon nombre de personnes atteintes de SP affirment que leurs symptômes s'aggravent lorsqu'elles sont stressées. Une fois la « tempête » passée, elles se sentent mieux. Ce phénomène pourrait s'expliquer par le processus d'adaptation au stress.

En période de stress, le simple fait de réfléchir, de chercher des solutions et d'accomplir nos activités quotidiennes demande plus d'énergie que d'ordinaire. C'est pourquoi on peut être impatient avec ses proches après une dure journée. De même, s'il faut composer avec une situation stressante tout en continuant de vaquer à ses occupations habituelles, les symptômes de la SP peuvent être ressentis avec plus d'acuité parce qu'on aura épuisé notre énergie.

Notre capacité d'adaptation a des limites qui peuvent être atteintes durant les périodes difficiles. Tout problème, y compris les symptômes de la SP, s'avère alors plus pénible.

Le stress ne peut pas – et ne doit pas – être évité totalement. Mais on peut apprendre à le maîtriser, de sorte qu'il travaille pour nous et non contre nous.

2^e Partie : Reconnaître les signes de stress

Le stress se manifeste souvent par des changements dans la respiration, une tension musculaire, la moiteur et la froideur des mains et le claquement des dents. Mais on ne réagit pas tous de la même façon au stress. Pour ajouter à la confusion, certains signes de stress très répandus – par exemple la fatigue et la tension musculaire – sont aussi des symptômes de la SP. Une bonne connaissance de vos réactions au stress vous permettra de les dissocier de vos symptômes de la SP et de savoir si vous êtes stressé.

Si vous savez ce qui vous stresse et ce qui élève votre niveau de stress, vous avez déjà franchi le premier pas dans l'appriivoisement de celui-ci. Qu'est-ce qui vous stresse le plus dans la vie quotidienne ? Dressez la liste des choses qui vous ont le plus stressé au cours des deux dernières semaines.

Demandez à vos proches de vous aider à identifier les situations qui vous stressent, sans attacher trop d'importance à ce qui, selon eux, devraient vous stresser. Prenez note seulement des situations qui, à leur avis, vous ont occasionné du stress. Une situation ne peut être jugée stressante que si elle vous stresse réellement.

PRINCIPAUX SIGNES DE STRESS

Signes émotionnels

- Irritabilité ou rancœur chronique
- Tristesse, découragement
- Ennui permanent
- Nervosité ou anxiété excessive
- Sensation d'accablement
- Cauchemars

Signes reliés aux pensées

- Inquiétudes continuelles
- Distractivité (incapacité à fixer son attention)
- Pessimisme (toujours s'attendre au pire)
- Difficulté à prendre des décisions banales

Signes physiques

- Mains moites ou transpiration
- Constipation ou diarrhée
- Sécheresse de la bouche
- Céphalées (maux de tête)
- Palpitations
- Troubles digestifs : douleurs abdominales, crampes d'estomac ou nausées
- Spasmes ou contractions musculaires
- Boule dans la gorge
- Évanouissements
- Fatigue, épuisement
- Périodes de sommeil excessives ou insuffisantes
- Souffle court, respiration superficielle

Apprivoiser le stress par la pensée

Le stress provient souvent de notre façon d'interpréter les événements – et de notre façon d'établir des rapports avec le monde qui nous entoure.

Il y a tant de choses qui peuvent nous stresser : un bouton perdu, les longues files d'attente, les gens irritables, les demandes exagérées, les formulaires d'assurance, les boîtes vocales. Pensez à vos sources de stress. Comment les interpréter pour qu'elles soient moins stressantes ? Comment changer votre mode d'interaction avec les autres pour alléger votre stress ?

Si notre schéma de pensée est source de stress ou augmente notre stress, il faut le changer. Voici quelques manières de penser qui peuvent augmenter le stress ?

- ☛ Vous jugez comme un « fiasco » tout ce qui n'est pas absolument parfait.

Dites-vous plutôt : « Ce n'était pas si mal – je ferai mieux la prochaine fois. »

- ☛ Vous vous rendez responsable de tout : « Qu'est-ce que j'ai bien pu faire pour qu'il se sente comme ça ? »

Dites-vous plutôt : « Je ne suis pas le centre de l'univers de tous et chacun. »

- ☛ Vous pensez qu'« il faut toujours... » : « Il faut toujours qu'on soit juste envers moi. »

Dites-vous plutôt : « Je vais essayer pour voir jusqu'où je peux aller. »

➔ Vous pensez : « Je ne serai probablement pas capable de faire cela... inutile d'essayer. »

Dites-vous plutôt : « Je vais essayer pour voir jusqu'où je peux aller. »

➔ Vous avez tendance à généraliser : « J'ai tout gâché ; je ne ferai jamais rien de bon. »

Dites-vous plutôt : « Je ne suis pas très doué pour ça, mais je réussis très bien dans tel autre domaine. »

Peut-on ramener le stress à de justes proportions ?

Certains événements anodins – vécus par des personnes ayant un schéma de pensée négatif – peuvent générer beaucoup de stress. D'autres événements sont stressants même pour les personnes les plus optimistes ou les plus résilientes. Lorsque vous tentez d'identifier vos sources de stress, n'oubliez pas les pressions qui peuvent faire partie de votre vie depuis si longtemps que vous ne les considérez pas immédiatement comme des agents stressants. En voici quelques exemples : une relation de couple chancelante, une diminution du rendement au travail, des efforts constants pour dissimuler vos symptômes ou des problèmes financiers, telles les difficultés liées aux régimes d'assurance et de prestations.

Identifier ses sources de stress peut s'avérer le premier pas vers l'identification de ressources utiles. Il se peut que vous ayez besoin des services d'un thérapeute conjugal, d'un formateur en milieu de travail, d'un conseiller financier ou d'un défenseur des droits. Il ne faut jamais négliger le stress, quelle qu'en soit la source.

Parler peut atténuer le stress

Partager ses pensées et ses sentiments peut toutefois alléger le stress. Il est bon, par conséquent, de se créer un réseau de soutien composé de personnes qui connaissent bien la SP et vos difficultés et qui vous enrichiront d'autant de points de vue différents.

Vos échanges avec les autres peuvent vous aider à voir vos sources de stress sous un nouveau jour. Outre vos parents et vos amis, votre réseau peut comprendre votre section ou votre division de la Société de la SP qui sont là pour vous aider. Il existe de nombreux groupes d'entraide et de soutien au Canada, associés à la Société canadienne de la SP. Demandez à votre section locale ou à votre division s'il y en a près de chez vous.

Exprimer sa colère

Manifester sa colère peut atténuer le stress – si vous apprenez à le faire sans jeter le blâme sur les autres. Vous pouvez dire : « Je suis furieux. » au lieu de dire : « Tu me fais enrager. » Après avoir exprimé votre colère, respirez à fond pour retrouver votre calme. Une fois calmé, cherchez un moyen de composer avec la cause profonde de la situation qui vous a fait sortir de vos gonds. Libérer sa colère peut amoindrir le stress, mais n'élimine pas les facteurs stressants.

Rouvrir le dossier

Chaque fois que nous rencontrons une nouvelle personne ou que nous changeons d'emploi, nous devons savoir dans quels domaines nous pouvons composer facilement et dans quels autres nous devons faire des compromis ou des changements. Les personnes atteintes de SP doivent souvent négocier et renégocier selon la fluctuation des symptômes, en particulier lorsque ceux-ci altèrent leurs capacités. Quand vous parlez de la SP, précisez toujours que les symptômes peuvent changer – que vous et vos interlocuteurs devrez faire preuve de souplesse. Laissez la porte ouverte.

Mais il y a pire que le stress !

La dépression, généralement liée à un déséquilibre chimique, est une affection très répandue. En effet, un grand nombre de Canadiens vivent une dépression, chaque année. Il appert que l'incidence de ce symptôme parmi les personnes atteintes de SP est supérieure à celle de la population en général. Or, ce fait n'est pas attribuable aux seules difficultés liées à l'adaptation à une maladie chronique. Il semble que la dépression puisse être liée à la biologie de la SP. Bien que cet état soit sérieux, il peut être traité avec succès. Reste que l'établissement du diagnostic et le traitement de la dépression relèvent d'un thérapeute professionnel expérimenté dans le traitement des personnes atteintes de SP ou d'un thérapeute qui travaillera en collaboration avec le médecin traitant.

Difficultés particulières liées au stress, à la dépression et à la SP

Certains signes de stress ressemblent beaucoup aux symptômes de la dépression et peuvent être confondus avec les symptômes de la sclérose en plaques ou s'ajouter à ceux-ci. Les recherches n'ont pas montré de lien étroit entre la dépression et les interférons bêta employés dans le traitement de la SP. Pourtant, la dépression est associée à une diminution de la concentration d'une substance chimique – la sérotonine – dans le cerveau. Et les interférons bêta diminuent la quantité de sérotonine présente dans le cerveau. Par conséquent, si vous prenez ce type de médicament et que vous avez du mal à maîtriser vos émotions, parlez-en à votre médecin.

La personne déprimée perd de l'intérêt pour ses activités habituelles. Elle présente, en outre, au moins cinq des signes énumérés ci-contre, à des degrés plus ou moins importants. Remarquez que certains de ces signes – fatigue, troubles de la concentration – peuvent aussi être des symptômes de la SP.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage pensez que vous souffrez de dépression, si vous avez présenté au moins cinq des signes ci-contre **durant plus de deux semaines** sans éprouver d'amélioration, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé mentale.

SIGNES DE DÉPRESSION

- Sommeil excessif ou insuffisant
- Modifications de l'appétit ou du poids
- Agitation et anxiété ou ralentissement de l'activité mentale et physique
- Diminution de l'énergie et accroissement de la fatigue
- Dévalorisation de soi-même, culpabilisation et remords
- Indécision, troubles de la mémoire et de la concentration
- Mélancolie durant presque toute la journée, pratiquement tous les jours
- Perte d'intérêt pour des choses qui avaient l'habitude de vous intéresser ; difficulté à trouver du plaisir à des choses qui devraient vous plaire
- Pensées de mort, idées suicidaires ou d'actes violents contre vous-même ou contre les autres

Troubles cognitifs et stress

On croyait, jusqu'à tout récemment, que les troubles cognitifs étaient rares dans la SP. Aujourd'hui, il est reconnu que la moitié à peu près des personnes atteintes de cette maladie présentent ce genre de troubles qui se révéleront toutefois mineurs, la plupart du temps. Environ 10 pour cent seulement des personnes atteintes de SP présentent des troubles cognitifs graves.

Les problèmes les plus courants comprennent des troubles de la mémoire (remémoration, mémoire des faits récents), un ralentissement du processus de la pensée ou du traitement de l'information et des troubles de la concentration et de l'attention. Une altération de la capacité à résoudre des problèmes est aussi relativement répandue.

Les troubles cognitifs sont liés directement aux plaques ou lésions de SP dans le cerveau. Ils ne sont pas attribuables au stress, à l'état dépressif, aux médicaments ni à la fatigue. Mais tous ces facteurs ont une certaine influence sur eux. Souffrir d'un trouble cognitif peut être une source de stress. En fait, la perte de quelque fonction que ce soit engendre du stress – tout comme l'appréhension d'une telle perte.

Ces problèmes sont détaillés – de même que leurs solutions – dans une intéressante brochure du Dr Nicholas LaRocca, Surmonter les troubles cognitifs dans la SP, que vous pouvez obtenir auprès de votre section ou de votre division de la Société de la SP. Les personnes qui présentent des troubles cognitifs associés à la SP trouveront dans cette publication des moyens de s'armer contre le stress provoqué par les troubles cognitifs. Voici quelques-uns de ces moyens :

- ➡ Tenir un agenda ou une liste des activités prévues pour la journée, afin de ne pas être toujours en train de vous demander ce que vous aviez à faire ;

APPRIVOISER LE STRESS DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES

- ➔ Lorsque vous recevez des renseignements ou des instructions, demandez qu'on vous les donne par écrit, de sorte que vous n'ayez pas à tout retenir ;
- ➔ Partager vos inquiétudes et vos responsabilités afin d'alléger votre fardeau physique et psychologique ;
- ➔ Parler des techniques de réadaptation cognitive conçues pour améliorer la performance avec votre spécialiste en SP ;
- ➔ Pratiquer une méthode de gestion du stress, chaque jour ;
- ➔ Demander des renseignements et de l'aide à votre section locale ou à votre division de la Société canadienne de la SP.

3^e Partie : Méthodes de gestion du stress

Dans la vie de tous les jours

Voyons voir si vous pouvez maîtriser votre stress au quotidien.

- ➔ Simplifiez-vous la vie. Abaissez un peu la barre. Prenez votre temps. Demandez-vous si vous avez vraiment envie de faire telle ou telle chose, s'il faut absolument qu'elle soit faite à la perfection et à tout prix.
- ➔ Préparez-vous aux situations potentiellement stressantes – apportez un livre si vous pensez devoir attendre longtemps ; prévoyez des lieux de rencontre précis et sachez où appeler si vous ne pouvez être au rendez-vous.
- ➔ Reposez-vous bien avant les réunions familiales et les événements importants.
- ➔ Apprenez à dire « non ». Vous n'êtes pas obligé de faire quoi que ce soit si vous n'en avez pas le temps, si vous manquez d'énergie ou si vous n'en avez pas envie.
- ➔ Soyez explicite dans vos demandes d'aide : « Pourrais-tu m'aider à... (faire ceci ou cela) ».
- ➔ Si vos anciennes activités deviennent trop difficiles ou vous demandent trop de temps, remplacez-les par des activités mieux adaptées à vos capacités actuelles.

Soyez pratique :

- Faites faire des doubles de vos clés
 - Tenez votre carnet d'adresses et de numéros de téléphone à jour
 - Veillez à ce que votre voiture – et vos appareils importants – soit toujours en bon état
 - Remplacez les objets usés ou défectueux, par exemple : lacets, réveil-matin, ouvre-boîte
 - Gardez à portée de main les choses dont vous vous servez souvent : papier hygiénique, piles, timbres, monnaie pour prendre l'autobus
 - Procurez-vous des accessoires et des dispositifs qui vous feront gagner du temps et ménager vos forces.
- ➔ Faites les choses que vous aimez le moins, le matin, de sorte que vous ne serez pas ennuyé toute la journée à la pensée de devoir les faire.
- ➔ Tenez un agenda pour vous et votre famille dans lequel seront inscrites les choses à faire durant la journée, la semaine, le mois.
- ➔ Si vous vous apercevez que vous avez le souffle court et que votre respiration devient superficielle, arrêtez-vous un peu. Ce phénomène est souvent un signe de stress. Assoyez-vous alors une minute et respirez profondément et lentement tout en relâchant vos muscles (voir paragraphe « La respiration profonde », page xx).

- ➔ Ne vous ruez pas sur le téléphone dès que vous l'entendez. Laissez-le sonner. Envisagez l'achat d'un répondeur ou le recours à une boîte vocale.
- ➔ Adoptez la règle du 3/4 : faites le plein lorsque le réservoir est aux 3/4 vide ; commandez vos médicaments lorsque vous en avez pris les 3/4 ; remplissez le contenant de jus lorsqu'il est aux 3/4 vide.
- ➔ Lorsque vous trouvez qu'une tâche est difficile ou stressante, cherchez un moyen de la rendre plus facile. Si vous n'en trouvez pas, demandez des idées dans votre entourage. Lorsque vous avez trouvé une solution, prenez-la en note. Ces trouvailles pourraient être adaptées à d'autres problèmes.

Si vos matins sont stressants,

- Levez-vous 15 minutes plus tôt ;
 - Demandez à quelqu'un d'assumer une de vos tâches matinales ;
 - Faites certaines tâches le soir ;
 - Demandez-vous si toutes vos tâches matinales sont absolument nécessaires.
-
- ➔ Cherchez des moyens de compenser les situations stressantes par d'autres. Par exemple, les déplacements pour rendre visite à votre famille et vos amis vous stressent beaucoup ? Accordez-vous la permission de dépenser l'équivalent de la somme consacrée à ces déplacements pour téléphoner (interurbains) régulièrement à vos proches.

- ➔ Servez-vous de votre imagination pour vous préparer à vivre une situation qui ne vous plaît pas. Vous devez voir un nouveau médecin ? Pensez à ce que vous allez porter, aux questions que vous voulez lui poser et à celles qui vous seront probablement posées. Imaginez cette rencontre comme vous la souhaitez. Puis, imaginez le pire qui pourrait arriver et ce que vous feriez dans ce cas-là.
- ➔ N'oubliez pas que vous êtes un être humain à part entière – et non pas seulement « une personne atteinte de sclérose en plaques ».
- ➔ Prévoyez suffisamment de temps pour vous rendre là où vous voulez aller. Réduisez la vitesse à laquelle vous roulez d'habitude. Empruntez une autre route, de temps à autre. Si les longs déplacements en voiture vous stressent, écoutez des enregistrements de livres ou de la musique agréable.
- ➔ Prévoyez des périodes de repos. (Vous pouvez programmer une minuterie qui vous avertira lorsqu'il sera l'heure de vous accorder un petit répit.) Prendre la décision de vous reposer à intervalles réguliers vous évitera de culpabiliser lorsque vous vous allongerez.
- ➔ Essayez de faire quelque chose qui vous plaît chaque jour.
- ➔ Avant de commencer à manger, décompressez une minute ou deux. Récitez le bénédicité si vous le désirez ou prenez simplement conscience de l'endroit où vous êtes, de ce que vous allez manger, de la présence des gens autour de la table.
- ➔ Prenez une douche fraîche en fin de journée. Imaginez que l'eau emporte tous vos tracas.

- ➔ Passez le plus de temps possible avec des gens qui ne s'en font pas avec la vie.
- ➔ Apprenez à changer votre horaire, au besoin. Si vous vous rendez compte que vous ne pourrez pas être à l'heure à un rendez-vous, pourquoi ne pourriez-vous pas le repousser ?
- ➔ Faites une chose à la fois. Ne pensez pas à la prochaine tâche avant d'avoir fini celle que vous faites. Savourez le sentiment d'avoir accompli quelque chose avant de passer à autre chose.
- ➔ L'ennui peut causer du stress : prenez un cours, devenez membre d'un club, apprenez quelque chose de nouveau.
- ➔ Mangez à des heures régulières, ayez une alimentation équilibrée. Préparez des repas à l'avance et surgélez-les pour les jours où vous n'aurez pas le goût de cuisiner ou d'aller à l'épicerie.
- ➔ Fumez moins, consommez moins de caféine et d'alcool. Demandez de l'aide à votre médecin, au besoin.
- ➔ Tâchez de gagner le concours du « Meilleur sens de l'humour » et non celui du « Plus grand nombre de tâches accomplies ».
- ➔ Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.
- ➔ Recourez aux services de la Société canadienne de la SP. Servez-vous de l'expérience des autres pour résoudre vos problèmes et faites profiter les autres de votre expérience.

Relaxation

Il n'y a pas grand-chose qui aide moins que de se faire dire : « T'as rien qu'à te détendre. »

La détente n'est pas une chose qu'on peut réaliser sur commande. Il faut en faire l'apprentissage. Vous devrez trouver la méthode qui vous convient, puis la pratiquer.

Il n'y a pas de méthode universelle. Certains se détendent en lisant, d'autres, en écoutant de la musique et d'autres encore, en pratiquant une forme de spiritualité. Le jardinage, la peinture, la cuisine et les casse-tête peuvent aussi s'avérer de bonnes sources de détente.

Nombreux sont ceux qui recourent à plusieurs des techniques décrites dans les pages suivantes. Lisez-les toutes, puis demandez-vous lesquelles vous conviendraient le mieux. Ensuite, essayez-en une pendant environ un mois. Si vous n'obtenez pas de résultat satisfaisant, essayez-en une autre. Et ainsi de suite. Il se peut qu'une méthode efficace à une certaine période de la vie ne le soit plus après un certain temps. Il faut alors changer.

Pour faciliter la détente, donnez-vous le droit de prendre le temps nécessaire à cette pratique. Ne vous sentez pas coupable de fermer la porte et de demander qu'on ne vous dérange pas.

Respiration profonde

Respirer profondément peut aider à abaisser la tension et peut avoir un effet bienfaisant sur le corps et l'esprit. Cet exercice ne prend que quelques minutes et a l'avantage de pouvoir être fait à peu près n'importe où et n'importe quand. Commencez la journée en faisant cet exercice et répétez-le plusieurs fois par jour. Il peut aussi vous détendre avant un événement stressant.

N.B. Vous apprendrez plus facilement cet exercice si vous enregistrez les instructions suivantes et les écoutez pendant que vous le faites.

- 1 Assoyez-vous, le dos droit et les épaules appuyées confortablement au dossier de votre siège.
- 2 Posez vos mains sur votre abdomen pour pouvoir sentir les mouvements respiratoires.
- 3 Inspirez lentement et profondément par le nez. Prenez conscience de la fraîcheur de l'air. Concentrez-vous sur la sensation éprouvée par la pénétration de l'air dans toutes les parties de votre corps.
- 4 Lorsque l'air parvient à votre abdomen, laissez celui-ci se gonfler. (Certaines personnes ont tendance à rentrer le ventre lorsqu'elles inspirent.) Vos mains vous permettront de sentir le mouvement.
- 5 Inspirez le plus profondément possible. Puis, retenez votre souffle pendant quelques secondes – quatre ou cinq. Ne vous laissez pas distraire par ce compte, à moins que cela ne vous aide à vous sentir plus à l'aise.

- 6 Commencez à expirer. Placez vos lèvres comme si vous vouliez siffler et laissez sortir l'air lentement par la bouche. Contrôlez le débit de l'air en écartant plus ou moins les lèvres.
- 7 Concentrez-vous sur la sensation éprouvée par la sortie de l'air de toutes les parties de votre corps. Vous devriez sentir que l'air expulsé est chaud.
- 8 Vos mains vous permettront de constater que l'air est expulsé de votre corps : l'abdomen se dégonfle tandis que le muscle qui se trouve sous vos côtes – le diaphragme – s'élargit.
- 9 Lorsque vous sentez que vos poumons sont vides, attendez quelques instants puis répétez l'exercice quatre ou cinq fois.
- 10 Demeurez assis une minute ou deux avant de reprendre vos activités.

Libérez-vous l'esprit

Bon nombre de personnes aiment la méthode de relaxation qui permet de se libérer l'esprit. Elle semble facile, mais pour la maîtriser, il faut beaucoup de pratique. Cette méthode peut être frustrante pour les personnes qui présentent des troubles de la concentration et de l'attention.

- 1 Attendez d'avoir dix minutes à vous et installez-vous dans un endroit relativement tranquille où vous ne serez pas dérangé.
- 2 Détachez vos vêtements s'ils sont serrés, enlevez vos chaussures et assoyez-vous confortablement.
- 3 Fermez les yeux et faites l'exercice de respiration précédent, deux fois.

- 4 Les yeux toujours fermés, imaginez un endroit agréable et paisible. Essayez d’y voir le plus de détails possible : les objets et les gens qui s’y trouvent, la couleur du ciel, etc. Concentrez-vous sur cet endroit. Regardez les feuilles danser dans le vent ou l’eau frémir sous la brise. Remarquez avec quelle lenteur les feuilles tournoient. Faites entrer en jeu tous vos autres sens : ressentez la caresse du vent ; respirez lentement et profondément et captez les parfums de ce havre de paix – ce peut être l’air salin de la mer ou l’odeur fraîche du sous-bois, etc. ; entendez les bruits ambiants : le bruissement des feuilles dans les arbres, le gazouillis des oiseaux, etc.
- 5 Certaines personnes ont de la difficulté à voir ou à créer des images en esprit. Si vous êtes de celles-là, cet exercice ne vous convient probablement pas. Vous pouvez alors suivre les trois premières étapes ci-dessus, puis, au lieu d’essayer d’imaginer une scène quelconque, concentrez-vous sur un mot tel que « calme » ou sur une pensée telle que « Je suis aimé ».
- 6 Ne vous en faites pas si vos pensées et vos images s’envolent – il n’est pas facile de se libérer l’esprit. Lorsque vous vous rendez compte que votre esprit vagabonde, revenez doucement à votre scène ou à votre mot. Si vous n’y arrivez pas facilement, faites un exercice de respiration, puis réessayez. Apprendre à se libérer l’esprit peut s’avérer une entreprise de longue haleine. Mais avec le temps, vous parviendrez de mieux en mieux à vous détendre, vous vous sentirez revigoré et plus énergique.
- 7 Après vous être libéré l’esprit, étirez-vous bien – pour ramener votre corps dans la réalité – puis expirez.

Méditation

Si vous parvenez bien à vous libérer l'esprit, vous aurez peut-être envie d'aller plus loin par la méditation. De nombreuses personnes trouvent que la méditation est très efficace contre le stress. Il faut y consacrer une quinzaine de minutes, une ou deux fois par jour. Essayez de méditer aux mêmes heures chaque jour.

- 1 Assoyez-vous comme pour l'exercice précédent, dans un endroit tranquille où vous ne serez pas distrait. Débranchez le téléphone, fermez la porte et demandez qu'on ne vous dérange pas durant 15 minutes.
- 2 Faites deux ou trois respirations profondes.
- 3 Trouvez un mot ou une expression qui vous calme. Même si n'importe quel mot pourrait faire l'affaire, bien des gens trouvent que les mots qui se terminent par « **m** » ou « **n** » sont plus efficaces, par exemple « homme », « aime », « saine », « bonne ».
- 4 Fermez les yeux et répétez continuellement votre mot ou expression dans votre tête ou à haute voix. Concentrez-vous sur la résonance de ce mot ou de cette expression dans votre tête. Essayez de ne pas penser à ce que vous faites ni à ce que vous ressentez.
- 5 Si vous avez de la difficulté à vous détendre ou à vous concentrer sur votre mot, arrêtez, faites quelques respirations profondes, puis recommencez.
- 6 À la fin de votre séance de méditation, étirez-vous lentement, puis expirez.

- 7 Bien qu'on recommande idéalement de consacrer 15 minutes à une séance de méditation, sa durée n'a pas vraiment d'importance. Soyez réaliste. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez vous concentrer plus de quelques minutes au début. Contentez-vous de rester assis calmement le reste du temps. (Le simple fait de rester assis sans bouger vous fera du bien.) Avec la pratique, vous arriverez à méditer plus longtemps et à atteindre un degré de détente plus élevé.

Visualisation

La visualisation est une méthode de relaxation combinant la méditation, la libération de l'esprit, l'imagination et la respiration profonde. Elle vous permet non seulement d'imaginer une scène attrayante, mais d'y accéder en pensée. Regardez-vous en train de cueillir une fleur ou à bord d'une embarcation, votre main traînant à la dérive dans l'eau fraîche d'une rivière étincelante. Imaginez-vous à la plage où vous laissez couler le sable entre vos doigts.

Commencez cet exercice par trois ou quatre respirations profondes et terminez par des étirements et une bonne expiration. Si vous ne pouvez pénétrer d'emblée dans votre site imaginaire, refaites une ou deux respirations profondes, puis réessayez. Comme pour l'exercice de libération de l'esprit, essayez de faire entrer en jeu le plus grand nombre de sens possible. Entendez le clapotis des vagues, humez l'air salin de la mer, sentez la fraîcheur de l'eau sur vos pieds, etc. Cet exercice peut durer entre cinq minutes et un quart d'heure.

Relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive aide souvent à maîtriser le stress. Effectuée au lit avant de s'endormir, elle peut favoriser une bonne nuit de sommeil.

Détendre tous ses muscles (en trois étapes : tension, détente et concentration sur les changements survenus) prend de 12 à 15 minutes. Si vous le faites plus rapidement que cela, ce ne sera pas efficace. On conseille de faire cet exercice deux fois par jour. Si vous n'arrivez pas à détendre certains groupes de muscles, concentrez-vous sur les autres.

Évitez de contracter fortement les muscles atteints de spasticité grave, car vous pourriez ainsi provoquer un spasme. Demandez à un physiothérapeute ou à un professionnel de la santé spécialisé en SP de vous suggérer des méthodes de travail mieux adaptées à votre état.

Nombre de personnes, en particulier celles qui présentent des troubles cognitifs, trouvent ces exercices plus faciles lorsqu'elles n'ont qu'à suivre des instructions enregistrées sur cassette. Vous pouvez les enregistrer vous-même ou les faire enregistrer par quelqu'un dont la voix est reposante.

Il faudra faire le tour des 17 groupes musculaires, dans un ordre précis, et **contracter** chacun de ces groupes, **sans forcer**. La contraction est maintenue cinq secondes durant lesquelles on observe la sensation que procure cette tension musculaire. Enfin, on relâche complètement la tension et on prend conscience de la sensation que procure ce relâchement en comptant jusqu'à cinq.

Pour faire cet exercice, portez des vêtements amples, enlevez vos verres ou lentilles cornéennes (s'il y a lieu) et assoyez-vous confortablement sans croiser les jambes ni les bras. Vous pouvez aussi vous allonger sur un lit.

- 1 Serrez les poings. Observez la tension musculaire qui se développe dans vos mains et se propage dans votre avant-bras. Relâchez. Prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension musculaire.
- 2 Mettez vos doigts sur vos épaules. Levez les bras à la hauteur des épaules. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans vos biceps et vos bras. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 3 Levez les épaules aussi haut que possible. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans vos épaules. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 4 Plissez le front. Concentrez-vous sur les régions où s'exerce la tension musculaire – autour des yeux et dans le front. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 5 Fermez fortement les paupières. Concentrez-vous sur la tension qui s'y développe. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 6 Serrez les dents. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans les mâchoires, la bouche et le menton. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.

- 7 Pressez la plus grande surface possible de la langue sur le palais. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans la bouche et la gorge. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 8 Renversez lentement la tête en arrière, aussi loin que possible mais sans forcer, tout en gardant les épaules droites, à la hauteur normale. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans le cou et le haut du dos. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.

N.B. Si vous présentez le signe de Lhermitte – sensation de choc électrique dans la colonne vertébrale lorsque vous penchez la tête en avant – sautez le point suivant et passez au point 10.

- 9 Penchez lentement la tête en avant, le menton appuyé sur le thorax. Concentrez-vous sur la sensation qui se développe dans le cou, les épaules et le haut du dos. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension
- 10 Penchez le corps en avant, arquez le dos et étirez les bras vers le haut. Concentrez-vous sur la sensation qui se développe dans le dos et les épaules. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 11 Inspirez profondément et retenez votre souffle. Concentrez-vous sur la sensation qui se développe dans la poitrine et le dos. Expirez à fond, détendez-vous et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.

- 12 Rentrez le ventre le plus possible. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans votre abdomen et sur les changements dans votre respiration. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 13 Contractez les muscles abdominaux, sans rentrer le ventre. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans votre abdomen. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 14 Contractez les fesses. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans cette région. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 15 Contractez les muscles des cuisses – en redressant les jambes, par exemple. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans les cuisses. Relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 16 Soulevez les pieds. Pointez les orteils vers le haut. Concentrez-vous sur la tension qui se développe dans les pieds, les chevilles et les mollets. Descendez les pieds, relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.
- 17 Levez un peu les pieds et pliez les orteils vers l'intérieur, le plus loin possible. Concentrez-vous sur la tension qui se développe sur le dessus des et dans les voûtes plantaires. Descendez les pieds, relâchez et prenez conscience de la sensation que procure le relâchement de la tension.

18 Après avoir ressenti la tension dans les 17 groupes musculaires, vous pouvez vous concentrer sur ceux qui vous posent le plus de difficulté. Contractez ces muscles – il s’agit souvent des mâchoires, du cou et de l’abdomen – puis relâchez-les, plusieurs fois par jour. Vérifiez régulièrement le niveau de tension dans les muscles le plus souvent tendus.

Yoga

Le yoga implique des exercices de respiration et d’étirement de la colonne vertébrale. Il assouplit le corps et libère les tensions. Des cours de yoga sont offerts dans de nombreux centres communautaires. Certains mouvements peuvent être faciles pour vous. D’autres demanderont de la pratique ou devront être adaptés à votre état. D’autres encore peuvent s’avérer hors de votre portée. Si le yoga vous intéresse, parlez-en à votre médecin ou votre physiothérapeute avant de commencer.

Taï chi

Le taï chi combine la respiration profonde, l’exécution de mouvement lents et la détente. En tant que forme d’exercice, il est considéré comme plus doux que le yoga. Soulignons également qu’il peut se pratiquer assis. Si cette technique vous intéresse, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute ce qu’il en pense et communiquez avec votre section de la Société de la SP pour savoir si des cours de taï chi adaptés sont offerts dans votre région.

Programmes d'exercices traditionnels

L'exercice ou toute activité physique, surtout s'ils sont effectués de façon régulière, diminuent le stress et améliorent la santé physique et mentale. Marcher, nager ou jardiner peuvent favoriser la détente. Demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute de vous aider à élaborer un programme d'exercices adaptés à vos besoins et à vos capacités.

Pas de solution universelle

Il importe de savoir qu'il n'y a pas qu'une seule « bonne manière » de composer avec le stress. Les membres d'une même famille peuvent réagir de façon différente à la SP. Certains voudront en parler, se renseigner sur le sujet et faire partie d'un groupe d'entraide. D'autres l'ignoreront, la majeure partie du temps. Si une méthode vous a été bénéfique, vous serez peut-être tenté de croire qu'elle le sera pour tous vos proches.

Dr Nicholas LaRocca, spécialiste de l'adaptation au stress dans la SP, insiste sur le fait qu'il n'existe pas de méthodes fondamentalement meilleures ou pires que les autres. Nous devrions donc tous éviter de considérer une méthode donnée comme « saine » ou « bonne », sachant que le respect des choix des autres contribue en lui-même à réduire le stress.

**Coordonnées de la Société canadienne de la SP
(janvier 2006)**

**Ligne sans frais au Canada : 1 800 268-7582
www.scleroseenplaques.ca**

**Division de la
Colombie-Britannique**

4330, Kingsway, bureau 1501
Burnaby (Colombie-Britannique)
V5H 4G7
(604) 689-3144
info.bc@mssociety.ca

Division de l'Alberta

Victory Centre
11203, 70^e Rue
Edmonton (Alberta)
T5B 1T1
(780) 463-1190
info.alberta@mssociety.ca

Division de la Saskatchewan

150, rue Albert
Regina (Saskatchewan)
S4R 2N2
(306) 522-5600
info.sask@mssociety.ca

Division du Manitoba

141, avenue Bannatyne
Bureau 400
Winnipeg (Manitoba)
R3B 0R3
(204) 943-9595
info.manitoba@mssociety.ca

Division de l'Ontario

175, rue Bloor Est
Bureau 700, tour Nord
Toronto (Ontario)
M4W 3R8
(416) 922-6065
info.ontario@scleroseenplaques.ca

Division du Québec

550, rue Sherbrooke Ouest
Tour Est - Bureau 1010
Montréal (Québec)
H3A 1B9
(514) 849-7591
info.qc@scleroseenplaques.ca

Division de l'Atlantique

71, avenue Ilsley, unité 12
Dartmouth (Nouvelle-Écosse)
B3B 1L5
(902) 468-8230
info.atlantique@scleroseenplaques.ca

Bureau national

175, rue Bloor Est
Bureau 700, tour Nord
Toronto (Ontario)
M4W 3R8
(416) 922-6065
info@scleroseenplaques.ca

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Communiquez avec la Société canadienne de la sclérose en plaques

Ligne sans frais au Canada : 1 800 268-7582

Courriel : info@scleroseenplaques.ca

Site Web : www.scleroseenplaques.ca

Notre mission

Être un chef de file dans la recherche sur le remède de la sclérose en plaques et permettre aux personnes aux prises avec cette maladie d'améliorer leur qualité de vie.