

"le bonheur d'être dentiste"

Place de la relaxation dans la gestion du stress professionnel

Marie-Claire Théry-Hugly

L'état de relaxation est un état physiologiquement opposé à celui du stress.



La relaxation va agir sur la réponse physique du stress, en diminuant la tension musculaire, en ralentissant le rythme cardiaque et le rythme respiratoire, en abaissant la pression artérielle. Ces effets sont observables et mesurables.

La réponse de stress est innée, la réponse de relaxation est apprise.

L'état de relaxation est proche physiologiquement

- à l'état de la phase de sommeil profond, mais l'enjeu consiste à apprendre à notre corps l'état de relaxation éveillé.

Il existe trois catégories de relaxation :

- les relaxations « physiologiques » (physiques)
- les relaxations « psychologiques »
- les relaxations « philosophiques »

Nous utiliserons la relaxation comportementale, physique, dérivée du Training Autogène de Schultz et de la Relaxation musculaire de Jacobson.

La relaxation comportementale simple en cinq étapes :

- s'installer confortablement dans son corps et sur son siège, allongé ou assis;
- détendre une par une toutes les tensions musculaires possibles, du visage, au diaphragme, aux extrémités;
- contrôler sa respiration ventrale, diaphragmatique, « lente, calme et régulière »;
- ajouter le calme mental en constatant son bien-être;
- faire une reprise pour reprendre un tonus musculaire et respiratoire « d'activité ».

L'utilisation efficace pour la gestion du stress se fait dans l'ordre progressif suivant :

- l'apprentissage, dans des situations non stressantes, entraînement quotidien pendant quelques semaines;
- la mise en pratique, pour acquérir un comportement automatique opposé au comportement de stress dans les situations difficiles;
- le contrôle respiratoire, pour acquérir une respiration lente et abdominale. S'entraîner tout au long de la journée et mettre en pratique rapidement juste avant un stimulus de stress;
- la relaxation récupération, au calme dans un moment de choix, une fois par jour; Gère le stress après la situation de stress.
- les mini-relaxations « flash » pour émailler sa journée comme un réflexe conditionné.