

Le Bulletin

D'INFORMATIONS

pour les familles et les proches

PAVILLON
DU PARC



VOL. 1 - NUMÉRO 1 - MAI 2009



**NOUVEAU BULLETIN
POUR LES FAMILLES
ET LES PROCHES**

www.pavillonduparc.com

Il nous fait plaisir de vous acheminer le premier bulletin à l'intention des familles et des proches. Ce bulletin est une édition découlant de l'offre de services aux familles et des proches adoptée par le conseil d'administration en octobre 2006 qui s'adresse plus spécifiquement aux familles. Quatre volets ont été identifiés :

1) Le volet information/formation répond aux besoins exprimés par les familles et les proches dans leur désir de recevoir des informations et des formations sur différents sujets. Pour ce faire, le volet information/formation présente quatre dimensions : Informations générales sur les services du Pavillon du Parc, les orientations, les approches privilégiées, informations sur les ressources existantes, informations/formations sur des objets ciblés, communications.

2) Le volet participation des familles et des proches répond aux besoins des familles et des proches d'être reconnus par les intervenants et de contribuer au développement du projet de la personne. Particulièrement à l'enfance, les familles veulent être aux premières loges même lorsque l'intervention se fait dans un autre milieu de vie. À l'adolescence et à la vie adulte, les familles et les proches continuent toujours de jouer leur rôle de famille et de proche, peu importe les choix de vie de la personne. Ils veulent y être associés.

3) Le volet soutien répond aux préoccupations des familles et des proches d'être soutenus dans différentes dimensions de leur vécu. Le soutien peut se vivre autant à l'intérieur de leur famille, qu'avec les proches et leur réseau social, qu'avec d'autres familles et proches. Pour répondre aux besoins de soutien variés, cinq dimensions y sont dédiées : Soutien aux différentes périodes de transition, soutien dans les démarches favorisant l'inclusion sociale, soutien en vue de la mobilisation du réseau naturel de soutien, soutien et entraide par les pairs, ressourcement.

4) Le volet défense des droits et préparation de l'avenir répond aux diverses inquiétudes exprimées par les familles et les proches devant la plus grande vulnérabilité des personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement. Un souci constant d'assurer les droits, la protection de la personne et son avenir filtraient des échanges. L'offre de services explore deux dimensions pour répondre à ces préoccupations : Protection des intérêts et exercice des droits, ainsi que la planification de l'avenir.

Les volets information/formation et planification de l'avenir ont été priorisés par le conseil d'administration. Plusieurs activités se sont déjà inscrites dans ce contexte. Ce bulletin est donc, un autre moyen pour mieux vous rejoindre. C'est pour cela qu'il est spécifique en s'adressant aux familles et proches. Nous souhaitons le publier trois fois par année.

Je vous souhaite une bonne lecture

Thierry Boyer
Directeur général

Le Bulletin D'INFORMATIONS

Le bulletin d'informations est publié par le Pavillon du Parc, centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble envahissant du développement.

Toute correspondance doit être adressée à :

Pavillon du Parc
124, rue Lois
Gatineau, Québec J8Y 3R7
Téléphone : 819 770-1022
Télécopieur : 819 770-1023
info@pavillonduparc.qc.ca

Éditeur :
Pavillon du Parc

Mise en page :
Véronique Lepage

Correctrice:
Nadia Khadir

Dépôt légal :
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN : 1911-3811

Comité du Bulletin

Thierry Boyer, poste 206
819 770-1022

Janet Gunter-Gagnon
819 770-1022, poste 222

Nadia Khadir
819 770-1022, poste 206

Réjean Larouche
819 684-1022, poste 226

Véronique Lepage
819 770-1022, poste 204

Chantal Proulx
819 643-2553, poste 210

Guylaine Vachon
819 770-1022, poste 215

Les textes de ce bulletin d'information peuvent être reproduits sans demander l'autorisation, mais vous devez en mentionner la provenance.

P.S. Nous avons employé le genre masculin tout au long du présent bulletin afin d'éviter un document trop volumineux.

pour les familles et les proches

Le comité d'implantation de l'offre de services aux familles et aux proches est un lieu de partage et de réflexion. Il est composé de représentants du Pavillon du Parc, de parents et de partenaires (CSSS de la région de l'Outaouais, APICO, Trait d'Union Outaouais, Université du Québec en Outaouais). En 2008, pour répondre à quelques uns des objectifs du plan d'action, deux activités ont été organisées par des sous-comités. La première est un pique-nique (volet Soutien et entraide par les pairs), et la deuxième, une conférence pour les familles (volet Information et formation).

Pique-nique familial

Les familles exprimaient le désir de rencontrer d'autres parents. Dans cette perspective, un sous-comité a été mis en place pour préparer la première édition d'un pique-nique familial, dans le cadre de la semaine québécoise des familles. Ce pique-nique a eu lieu au Parc Moussette, dans le secteur Hull de Gatineau le 17 mai 2008. L'implication des parents et des bénévoles a été formidable et a assuré le succès de cet événement qui a attiré plus de 160 personnes. Des jeux coopératifs, du maquillage, du bricolage, une exposition d'oeuvres d'art, l'animation de Bouchon le Clown, et le tirage de nombreux prix de présence ont été bien appréciés par les participants. La Ville de Gatineau mérite aussi une mention spéciale pour son généreux soutien financier, logistique, matériel et humain.

L'objectif était de permettre aux familles d'échanger avec des familles semblables et il a été atteint pour de nombreux participants. Certains ont fait de nouvelles connaissances, tandis que d'autres ont reconnu des familles entrevues dans un autre contexte. «*On a vu d'autres familles avec des enfants aux besoins spéciaux*». «*Y a pas souvent des activités pour [notre fille] alors on était content de faire quelque chose pour elle.*» Enfin, des parents nous ont dit que pour eux, ce fut l'occasion de renouer avec des intervenants du Pavillon du Parc, présents au pique-nique.



Les organisateurs, comme les parents, se réjouissent du succès du pique-nique. Les échanges ont d'ailleurs encouragé des familles à se regrouper pour d'autres activités. C'est pourquoi une deuxième édition du pique-nique est prévue pour le 17 mai 2009. Retenez bien cette date et surveillez les affiches et les vire-vents (symbole de la semaine des familles). Comme nous en ferons une célébration des familles, c'est un rendez-vous à ne pas manquer !

Conférence *Miser sur les forces de résilience de chacun des membres de la famille.*

Cette conférence a eu lieu le 17 novembre dernier à la Maison du citoyen. Les conférencières, Mme Suzanne Lavigueur et Mme Line Leblanc, ont permis aux 72 participants d'amorcer une réflexion sur les défis et les réussites des familles qui ont un enfant différent. Ce fut aussi l'occasion d'échanger sur l'utilisation de différentes stratégies pour faire face aux défis et miser sur la résilience de chacun des membres de la famille.

Les commentaires reçus sur les formulaires d'appréciation de la rencontre nous confirment que les familles et les proches ont beaucoup apprécié la conférence. Ils considèrent avoir eu l'opportunité d'explorer «*beaucoup de pistes de réflexions*». Comme l'a mentionné une participante, «*chaque ingrédient nouveau nous permet d'améliorer notre recette*». Ils ont aussi trouvé l'animation à la fois dynamique et conviviale et les exemples concrets et utiles. Merci à Mme Lavigueur et à Mme Leblanc qui ont su garder cet «*équilibre entre la théorie et la pratique*».

Nous nous devons de mentionner qu'encore ici, l'occasion d'échanger entre eux a été très appréciée car les familles nous suggèrent de «*conserver les périodes de partage*» pour les prochaines activités.

Janet Gunter Gagnon et Lucie Leclair Arvisais,
Pavillon du Parc

Claude Normand,
Université du Québec en Outaouais

PROCHAINE ACTIVITÉ : Pique-nique familial

Date : Le dimanche 17 mai 2009

Heure : 11 h à 14 h 30

Lieu : Parc Moussette, 361, boul. Lucerne à Gatineau

Rapprochements entre des organisations qui offrent du soutien en déficience intellectuelle ou en trouble envahissant du développement et celles spécifiques à l'appareil judiciaire

Le système de service du réseau de la santé et des services sociaux comporte son lot de particularités et de façons de faire qui peuvent amener les non initiés à éprouver des difficultés à s'y retrouver. Celui spécifique à l'appareil judiciaire est tout autant complexe. Il arrive que ces deux réseaux s'entrecroisent, comme c'est le cas lorsque des personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble envahissant du développement (TED) sont victimes de violence ou alors contrevenantes ou présumées contrevenantes. Des interventions sont alors mises de l'avant en Outaouais afin de favoriser une adaptation mutuelle entre ces deux réseaux de services.

Un soutien adapté peut-être requis par des personnes ayant une DI ou un TED, afin d'amener celles-ci à bénéficier des services et ressources de la communauté. Il s'agit alors de favoriser, dans ce cas précis, des aménagements à l'interface des systèmes de services santé et sociaux et celui spécifique au domaine juridique.

En Outaouais, c'est dans ce contexte qu'a émergé une table de concertation appelée la *Table accès-justice Outaouais*. Celle-ci regroupe un ensemble de représentants d'organisations qui interviennent sur le plan social, juridique ou alors à la frontière de ces deux domaines d'intervention. Ce regroupement met de l'avant des interventions qui s'articulent autour d'une approche systémique et intersectorielle qui est davantage adaptée aux spécificités des personnes ayant une DI ou un TED.

Il s'y développe une panoplie d'initiatives sur le plan de l'inclusion, de la protection et de la sécurité des personnes. L'une d'elles consiste à favoriser le développement des connaissances des policiers et autres premiers intervenants en rapport avec l'intervention auprès de personnes ayant une défi-

cience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement. C'est dans ce cadre que des représentants de la *Table Accès-Justice Outaouais* se sont concertés avec des membres d'un regroupement ayant une vocation similaire appelé la *Table Justice Santé mentale* en vue d'adapter un outil de travail qui avait été initialement proposé ailleurs sous une forme différente. On y retrouve une panoplie d'information en lien avec la déficience intellectuelle, les troubles envahissants du développement et ses distinctions avec la maladie mentale/ troubles mentaux. Le contenu de cet outil fut mis en page par Mme Véronique Lepage, technicienne en communication au Pavillon du Parc et ensuite présenté à quelques policiers en vue de valider et de commenter le contenu et la forme de l'outil. La ville de Gatineau a ensuite procédé à l'impression et plastification de cet outil en format recto-verso en vue de sa diffusion.

Désormais, environ 250 policiers de la ville de Gatineau ont à leur disposition cet outil de travail qui les accompagne quotidiennement dans ce qu'ils appellent leur "board", c'est-à-dire une tablette de travail métallique qu'ils ont à leur disposition lorsqu'ils effectuent de la patrouille. C'est le 24 février dernier que s'est déroulé la clôture des cinq journées de formation animées par des membres de la Table Justice Santé Mentale portant sur la Loi P-38. C'est lors de celles-ci que trois membres de la *Table accès-justice Outaouais* ont effectué une présentation aux policiers présents. Ils ont présenté un survol quant au soutien requis en DI-TED ce, en exposant des données spécifiques liées à la victimologie et volet contrevenant/présumés contrevenants. Voici un exemplaire (au centre de la page) de cet outil distribué aux policiers de la ville de Gatineau et qui pourrait à l'avenir être diffusé au sein d'autres organisations.

Table Accès-Justice Outaouais
Déficience intellectuelle
Troubles envahissants du développement

Cet outil a pour objet de fournir un soutien lors d'interventions auprès d'une personne ayant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement ou une maladie mentale / trouble mental

PREMIÈRES OBSERVATIONS- PREMIER CONTACT

- Gestes (maniérisme)
- Démarche (lente ou agitée)
- Langage (vocabulaire limité ou absent dans certaines situations, décal dans la réponse, langage excessif, incohérence, difficulté à comprendre)

Caractéristiques

Déficience intellectuelle	Troubles envahissants du développement (autisme et autres troubles spécifiques)	Maladie mentale / trouble mental
<ul style="list-style-type: none"> C'est un état, pas une maladie Permanent, ne se traite pas avec de la médication Quotient intellectuel significativement inférieur à la moyenne Relève d'une capacité d'attention limitée comme les autres citoyens Plus bas niveau de connectivité physique qui permet de se distinguer des autres citoyens Peuvent ou non recevoir des services d'aide tels que le Réseau du Parc, l'APCQ, le CADD, le CSSS 	<ul style="list-style-type: none"> C'est un état, pas une maladie Permanent, ne se traite pas avec de la médication Relève d'une capacité d'attention limitée inférieure à la moyenne Relève d'une capacité défective de traiter et comprendre l'information des autres citoyens Absence de caractéristique physique qui permet de se distinguer des autres citoyens Établir difficilement le contact avec certains de ces citoyens Peuvent ou non recevoir des services d'aide tels que le Réseau du Parc, l'APCQ, le CADD, le CSSS 	<ul style="list-style-type: none"> La plupart des maladies mentales peuvent être traitées efficacement Temporaire, cyclique, traité ou chronique Relève d'un état de comportement Altération de la pensée, du humeur ou du comportement Absence de caractéristique physique qui permet de se distinguer des autres citoyens Peuvent ou non recevoir des services d'aide tels que le Réseau du Parc, l'APCQ, le CADD, le CSSS

À faire chez ces trois groupes d'individus

- Être patient, s'adapter au rythme de la personne
- Considérer la personne positivement, comme on le ferait pour les autres citoyens
- Éviter d'intimiser
- Vérifier si j'ai bien compris et si la personne a bien compris
- Parler calmement, éviter de le faire trop rapidement
- Expliquer à l'avance nos démarches, une consigne à la fois
- Au besoin, demander de l'aide aux personnes qui fournissent du soutien à l'individu
- Utiliser des phrases simples, courtes

Autres conseils

Déficience intellectuelle

- Établir un contact visuel (ne lui pour éviter de déplaire)
- Plus susceptible d'être atteint d'épilepsie
- Au besoin, recourir à des illustrations, au tableau imagé s'il y a lieu
- S'assurer que l'entretien soit bref, éviter que celui-ci soit surchargé d'information
- Recueillir aux connaissances de l'accompagnateur ou de l'entourage s'il y a lieu

Trouble envahissant du développement

- Utiliser des phrases simples, courtes
- Peut faire de l'étonnement (se promener, sans destination précise)
- En cas de disposition, vérifier les cours d'eau, les routes puisqu'il y a fréquemment une attraction pour l'eau, les objets brillants, scintillants
- Éviter les messages à double sens (ex. grimper dans les rideaux...)

Maladie mentale/ trouble mental

- Écouter la souffrance/détresse
- Vérifier les perceptions et le niveau de détresse
- Éviter de toucher
- Éviter de fixer ou de "dévisager" la personne
- Peut y avoir perturbation de la perception (hallucination, perte de contact avec la réalité, confusion, incohérence des propos, perte de mémoire, peur et/ou impulsivité, agitation, propos ou comportements suicidaires)

Initiative de la Table Accès Justice Outaouais, une table de concertation orientée vers la sécurité des personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement avec la collaboration de la Table Justice Santé Mentale

Pour en connaître davantage, visitez le site de la Table Accès Justice Outaouais au Réseau du Parc, www.pavillonparc.ca

En cas de crise ou tout autre trouble envahissant du développement, contactez le Réseau du Parc, www.pavillonparc.ca

Table d'Accès Justice Outaouais (TAPJO) www.tableaccesjusticeoutaouais.ca

Association pour l'Éducation Communautaire de l'Outaouais (APCQ) www.apcq.ca

Fédération québécoise de l'autisme et des autres TED (FQAAT) www.fqaat.ca

Fédération québécoise des centres de réadaptation en déficience intellectuelle www.fcdai.ca

Pavillon du Parc www.pavillonparc.ca

Pensons **ACTIVITÉS PHYSIQUES** pour notre **SANTÉ**

Plusieurs problèmes de santé physique chez les personnes présentant une déficience intellectuelle (DI) peuvent être définitivement prévenus.

L'International Association for the Scientific Study of Intellectual Disabilities (IASSID) émet cinq recommandations de prévention et de promotion de la santé :

- L'immunisation aux infections communes;
- Le dépistage du cancer;
- **La promotion de l'activité physique;**
- l'investigation des problèmes de santé les plus prévalants chez la population ayant une DI;
- La révision et l'ajustement de la médication.

Nous ne cesserons de le dire, «l'activité physique **améliore la santé physique et la santé mentale**». Explorons, pour le moment, cette troisième recommandation. Les autres seront discutées dans les prochains numéros du bulletin.

Tout d'abord, l'activité physique joue un rôle important dans **l'acquisition du capital osseux**. Plus la pratique est précoce, plus l'influence sur le capital osseux est importante. L'ostéoporose ne constitue pas une conséquence inévitable du vieillissement, mais nous associons trop souvent l'ostéoporose au vieillissement.

En plus d'augmenter la masse osseuse, les exercices de renforcement musculaire **améliorent votre coordination et votre équilibre**; ainsi, non seulement vous réduisez vos risques de chute, mais vous augmentez ou préservez votre masse musculaire, ce qui vous procure une protection supplémentaire en cas de chute.

L'activité physique ne doit pas seulement correspondre aux personnes ambulatoires et autonomes, mais **aussi à ceux et celles ayant des limitations physiques** (étirements, exercices d'assouplisse-

ment, d'équilibre, aqua-massage, renforcement musculaire, etc...), dans la mesure où elle est adaptée à leurs besoins. La pratique régulière d'une activité physique, peu importe le choix (Tai-chi, jardiner, aquaforme, ping-pong, marcher...), **contribue au bien-être et à la qualité de vie**.

☉ Au bien-être émotionnel (trait et état d'anxiété, stress, tension, état et trait de dépression, angoisse, confusion, énergie, vigueur, fatigue, émotions, optimisme...);

☉ À la perception de soi (compétences, estime globale de soi, image du corps, perception de sa condition physique, perception de maîtrise de soi, attribution causale des succès et des échecs, etc...);

☉ Au bien-être physique (douleur, perception des troubles somatiques, état de santé);

☉ Au bien-être perçu (qualité de vie, bien-être subjectif, sens à sa vie, etc...).

L'activité physique **réduit les risques de développer des problèmes** cardiaques, d'hypertension, d'obésité ou de problème de poids, d'ostéoporose, un cancer du sein et du côlon et des problèmes de santé mentale.

Et la nutrition elle ? **La nutrition et l'activité physique** exercent une profonde influence sur notre état de santé et de bien-être. Bien manger, c'est se faire plaisir, mais aussi équilibrer son alimentation. L'alimentation englobe également toute une culture (ex: l'art de la table en famille ou en société). Elle a donc un impact direct sur notre santé et notre bien-être.

Il vous est possible de vous procurer **gratuitement**, le **guide d'activité physique** que ce soit pour les



enfants, les jeunes, la famille ou les aînés, à l'Agence de la santé publique du Canada via le site www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html ou par téléphone au 1-888-334-9769.

Trucs et conseils pour passer à l'action :

- ♥ Repérez les raisons qui vous motivent à faire de l'activité physique.
- ♥ Trouvez-vous une activité qui convient à vos goûts et à votre situation; c'est important pour que vous perséveriez. La faire avec d'autres personnes peut aussi être très stimulant.
- ♥ Apposez votre guide d'activité sur le réfrigérateur.
- ♥ Pratiquez des activités qui vous procurent du plaisir et de la satisfaction.

♥ Vous manquez d'énergie au retour du travail? Si le soir ne semble pas être le meilleur moment pour vous, essayez plutôt le matin ou le midi.

♥ Saisissez toutes les occasions de bouger. Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Allez au dépanneur à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture. Promenez Fido au lieu de l'envoyer dans la cour, etc... Pris séparément, ces petits gestes ont l'air de rien, mais ils rapportent gros à long terme.

♥ Soyez fier de vous et récompensez-vous !

Intégrer l'activité physique au quotidien est définitivement GAGNANT pour sa santé !

Guylaine Vachon

Agente de planification
Programmation et recherche

La vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL)

C'EST QUOI? Elle accorde l'accès gratuit à l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience ou un problème de santé mentale (âgées de 12 ans et plus) lors de visites de sites touristiques, culturels et récréatifs.

POURQUOI? Parce que toute personne ayant une déficience, qu'elle soit physique, sensorielle ou intellectuelle, ou un problème de santé mentale permanent devrait avoir les mêmes droits que ses concitoyens, peu importe la région qu'elle habite.

QU'EST-CE QU'UN ACCOMPAGNATEUR? Un parent, un bénévole ou un ami. L'accompagnateur est une personne dont la présence à l'activité est essentielle à la participation de la personne handicapée ou ayant un problème de santé mentale. Par le soutien qu'il apporte, l'accompagnateur permet une participation sécuritaire et agréable de la personne accompagnée à l'activité ou à l'événement.

COMMENT FONCTIONNE LA VIGNETTE? Une fois la vignette reçue, la personne ayant besoin d'un accompagnateur colle celle-ci sur une carte d'identité, préférablement munie d'une photographie.

C'est uniquement en présentant cette vignette d'accompagnement aux guichets de l'un des nombreux

sites touristiques, culturels ou de loisirs participants, que la gratuité sera accordée à l'accompagnateur. Le détenteur de la vignette d'accompagnement doit, quant à lui, payer le prix de son entrée, comme tout autre citoyen.

QUE DOIS-JE FAIRE POUR AVOIR MA VIGNETTE?

Il suffit de remplir le formulaire de reconnaissance du besoin d'accompagnement. Communiquer avec Mme Nancy Whitney, coordonnatrice du programme VATL au (450) 771-0707 ou par courriel au nwhitney@zlm.qc.ca. Vous pouvez également vous procurer le formulaire sur le site www.vatltics.org/vignette/vignetteP4.aspx

QUELQUES SITES PARTICIPANTS : Festivals d'été Buckingham en fête, La Basoche, Le grand rire de Gatineau, Merveilles de sables, Mini-Putt de Gatineau, Musée canadien des civilisations et plusieurs autres.

Profitez-en et passez du bon temps!

Guylaine Vachon

Agente de planification,
programmation et recherche

Techniques de relaxation - 1^{ière} partie

Nous avons parfois l'impression que la relaxation est un état du corps qui nous arrive et sur lequel on ne peut pas avoir le contrôle. Se sentir relaxé ou tendu, nous en sommes conscients une fois l'état bien avancé. On prend conscience d'un muscle tendu, d'un mal de cou, d'un nœud au ventre ou d'un mal de tête quand le problème est déjà incapacitant. De la même façon, on réalise un sentiment de relâche dans les moments spéciaux comme au chalet dans une chaise confortable en regardant un coucher de soleil, dans un bateau par une belle journée ensoleillée ou une fois bien engagés dans une activité amusante familiale, sans se rendre compte du processus qui a mené à cette détente.

Il est possible d'être conscient d'un état de tension avant d'être incapable et d'apprendre à créer un état de relaxation par sa propre volonté. La relaxation, tout comme faire de la bicyclette ou apprendre un nouveau sport, implique des habiletés qui peuvent être apprises et qui demandent de la pratique avant d'être maîtrisées.

Dans cette première partie, une technique de base qui fournit un point de départ est discutée, soit la relaxation progressive des muscles. Une fois l'apprentissage de cette méthodologie maîtrisé, il sera possible d'atteindre un état de relaxation sans passer par toutes les étapes. Cet apprentissage fournira la base de différentes méthodes qui seront discutées à la deuxième partie, telles la respiration profonde, la visualisation ou la relaxation par la musique. La relaxation progressive des muscles s'avère très utile pour faire face à des situations potentiellement difficiles.

La relaxation progressive des muscles :

Consignes : Ceci est une adaptation d'une technique de relaxation, qui s'adresse aux personnes avec un niveau relativement normal de stress dans la vie. Les personnes qui souffrent d'une insomnie incapacitante, d'anxiété ou qui ont des problèmes médicaux tels des spasmes musculaires, des maux de tête sévères ou des conditions musculaires de-

vront plutôt consulter un professionnel que de tenter d'apprendre ce type d'exercice par eux-mêmes. *Il est très important de noter que la tension musculaire décrite dans les exercices suivants ne doit jamais être inconfortable ou douloureuse.*

Cette technique implique des exercices doux où différents regroupements de muscles sont contractés et ensuite relâchés de façon systématique afin de devenir bien conscient de la différence entre les deux états et de pouvoir, éventuellement, créer un état de relaxation à volonté. Il devient possible d'être plus conscient des débuts de tension ou de la tension dans une partie du corps et de corriger la situation plus tôt. Comme toutes habiletés, de la pratique et de la patience sont nécessaires.



Les exercices : Comme première étape, il faut identifier un lieu et un temps propice – où les distractions seront évitées pour une période minimale de 10 à 15 minutes, plusieurs fois par semaine. On peut être assis ou allongé, en autant que les parties du corps soient bien appuyées et à l'aise. Les vêtements confortables sont de rigueur. Les souliers sont enlevés.

La bouche, pour être vraiment en état de détente, doit être légèrement ouverte. Les yeux doivent être fermés. On doit ajuster sa position si on devient conscient d'un inconfort, surtout au début. Il est important de ne pas dormir.

L'entraînement de base consiste à contracter les différents groupes de muscles chacun leur tour pour environ 5 secondes et ensuite à les relâcher pour 10 à 15 secondes, tout en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche, et tout en prenant conscience de la différence entre le muscle contracté et le même muscle décontracté. Cette prise de conscience représente la clef de cette méthode. Il est plus facile de relaxer un muscle après un temps de contraction et la différence entre les deux états est plus évidente. Puisque les muscles des jambes et des pieds sont particulièrement susceptibles à des crampes, il est très important d'aller

encore plus doucement en traitant ces régions.

Il est recommandé de suivre la démarche suivante :

- La main droite (faire un poing, relâcher)
- Le bras droit (serrer les muscles, relâcher)
- La main gauche (faire un poing, relâcher)
- Le bras gauche (serrer les muscles, relâcher)
- La figure (faire une grimace, relâcher)
- La poitrine et le dos (serrer les muscles, relâcher)
- Les fesses (serrer les muscles, relâcher)
- La jambe droite (serrer les muscles, relâcher)
- Le pied droit (courber légèrement les orteils vers le bas, relâcher)
- La jambe gauche (serrer les muscles, relâcher)
- Le pied gauche (courber légèrement les orteils vers le bas, relâcher)

Un rappel facile – commencer par les membres supérieurs du corps, puis faites le milieu du corps d'en haut en descendant et finir avec les membres inférieurs.

Au début, le processus ne sera pas naturel et on peut avoir de la difficulté à garder chaque partie en état de relaxation. Cela est normal et va s'améliorer avec suffisamment de pratique. Il est important de ne pas se sentir frustré.

Il existe des bandes sonores ou il est possible d'en enregistrer soi-même. Les bandes contiennent des énoncés aidants tels :

Inspirez par le nez et expirez par la bouche – portez attention à votre corps et à ce que vous ressentez – notez la tension dans les muscles lors des contractions et les sensations associées – notez la différence quand vous relâchez les muscles – notez les sensations associées – laissez les muscles se relâcher, ressentez la tension se dissiper, la sensation de lourdeur et d'affaissement...

Les énoncés peuvent être adaptés et répétés pour chaque groupe de muscles. Il sera utile de penser aux périodes où vous vous êtes senti détendu et d'utiliser ces repères visuels ou auditifs. Ces techniques seront traitées dans la deuxième partie qui se retrouverons dans un prochain bulletin.

La fin de l'exercice consiste en des mouvements graduels des membres avant d'ouvrir les yeux et de se relever tranquillement. Après une bonne relaxation, les gens disent se sentir comme s'ils se réveillent après une bonne sieste. Une façon douce pour signaler la fin de la détente est de faire un décompte de 5 à 0 avant d'ouvrir les yeux.

À noter : en de rares occasions, à la suite d'une relaxation profonde, on peut ressentir un sentiment de tristesse qu'on ne comprend pas. Il se peut que la tension représente une manière de contenir des sentiments forts signalant la présence de certains problèmes alors mieux gérés avec le recours à un professionnel de la santé.

Pour certaines personnes, les bandes préenregistrées sont une source de distraction ou la vitesse de la bande ne convient pas à leurs besoins. L'utilisation d'une bande enregistrée maison ou simplement de retenir en mémoire les consignes permet un rythme d'apprentissage plus approprié.

Conclusions : Quand on réussit à bien prendre conscience de la différence entre un muscle contracté et le même muscle décontracté, il est plus facile d'identifier la tension dans le corps et de remédier à la situation de manière plus rapide et plus efficace, sans être obligé de passer par l'exercice au complet. Il sera possible de fermer les yeux et d'entrer en état de relaxation, en surveillant mentalement chaque groupe de muscles et en corrigeant si nécessaire.

Comme toute habileté, plus on pratique, plus on devient habile avec cette méthode qui permet de composer avec les stress de la vie quotidienne et les situations difficiles.

Janet Gunter Gagnon
Psychologue

