

## Relaxation pour les adolescents

**Françoise De Baene Zerling** est une psychomotricienne formée à l'ETP et à la relaxation. Elle anime, entre autres, des ateliers d'apprentissage des techniques de relaxation en groupe dans le programme ETP du réseau LCD.

Elle nous présente en quelques mots son expérience de l'apprentissage des techniques de relaxation pour les adolescents.



La relaxation est une technique "**découvrante**" sur le vécu du corps, pas si simple chez les adolescents fragiles et malades, car elle permet une approche de la "sensation" du corps, du tonus, au repos.

Elle sert à se poser, à lâcher prise, à se laisser porter.

Elle permet aux adolescents de prendre conscience de leur schéma corporel : certains le découvrent, comme une réassurance de la réalité de leur corps.

Prendre conscience de son corps dans la nomination des parties donne une enveloppe corporelle qui ramène au réel.

Tous les sens sont en éveil, y compris celui de la douleur. Les repérer, les identifier, permet à l'adolescent une action plus active sur les symptômes de la maladie.

Mais le "tout du corps" est aussi du ressort de l'imaginaire, de la manière dont l'adolescent se le représente, surtout quand il est souffrant.

Des représentations imaginaires sur la légèreté, la douceur, la chaleur, l'apesanteur... aident l'adolescent à appréhender le "tout du corps".

Le déroulement de la séance se fait en groupe, allongé ou assis.

La fermeture des paupières sur les yeux est conseillée.

La nomination des différentes parties du corps aide à en prendre conscience, le corps se pose, s'organise dans le temps et dans l'espace.

La sollicitation de l'imaginaire par des petites histoires réveille des sensations de plaisir endormies par la maladie.

Un temps sans parole, pour être avec soi-même.

Un toucher des épaules et de la tête (avec l'accord du patient) est une communication qui favorise souvent l'apaisement.

La relaxation peut être un passage pour sortir d'une impasse. Elle répare l'enveloppe corporelle et psychique et elle est complémentaire par sa démarche active, à une thérapie médicamenteuse où le patient reste passif.

Parmi les adolescents qui ont participé aux groupes d'apprentissage des techniques de relaxation, voici quelques exemples de cas cliniques :

- Un garçon de 12 ans, atteint d'une maladie génétique accompagnée de douleurs abdominales et articulaires :  
*"J'aime bien quand vous dites les parties du corps".*  
Il découvrait les parties de son corps qui n'avaient pas de douleur, et cela le rendait presque joyeux...
- Une jeune fille obèse qui ne ressentait ni son corps, ni sa respiration :  
*"Ça y est j'ai senti !".*  
Une approche plus corporelle et relationnelle a favorisé un ressenti. Elle est devenue un peu plus coquette.
- Et des paroles comme *« Ça fait du bien. », « Ça aide », « Je me sens détaché (de ma maladie) »...*
- Des adolescents viennent avec une migraine et, parfois, la douleur part.
- D'autres ne peuvent pas fermer les paupières sur leurs yeux. Et puis un jour ça vient...
- Et ceux qui s'endorment (très souvent ils choisissent le tapis qui est près de moi)...

**Françoise De Baene Zerling**