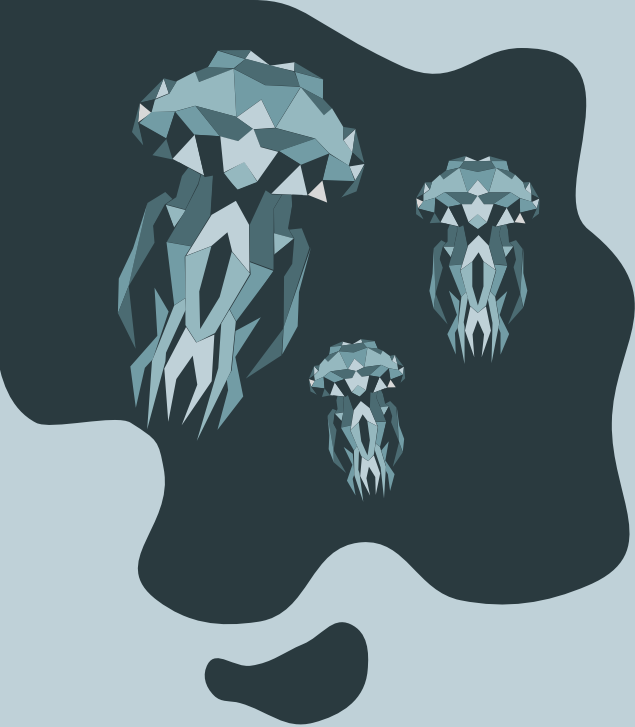




# Ergothérapie et Techniques de Relaxation

## Soulager les symptômes

Mis à jour le 01/11/2025



## Retrouvez votre calme avec l'intégration d'exercices de relaxation dans votre quotidien

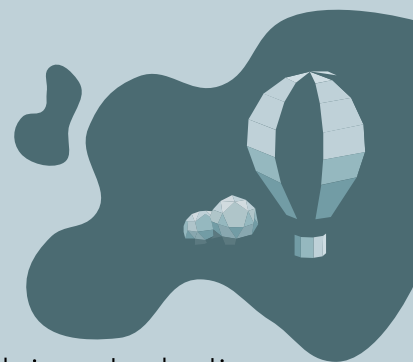
Les techniques de relaxation, comme la méditation, la respiration consciente et l'écriture thérapeutique, vous aident à mieux gérer l'anxiété et le stress. En les intégrant régulièrement dans votre routine, vous pouvez apaiser votre esprit et améliorer votre bien-être général au quotidien.

### Voici quelques techniques de relaxation

- 1. Méditation** : La méditation aide à vous concentrer sur l'instant présent, à réduire les pensées négatives et à diminuer l'anxiété. En ergothérapie, la méditation est un outil précieux pour développer une meilleure conscience de soi et réduire les symptômes de stress (Kabat-Zinn, 1990).
- 2. Techniques de respiration** : La respiration consciente aide à réguler les émotions et à calmer le corps rapidement. Apprendre à maîtriser votre respiration permet de soulager l'anxiété et de diminuer la tension physique (Lehrer, Woolfolk, & Sime, 2007).
- 3. Écriture thérapeutique** : L'écriture permet d'exprimer ses pensées et émotions pour diminuer le stress et prendre du recul. Tenir un journal aide à mieux comprendre ses émotions et à structurer ses idées pour une gestion plus efficace des situations difficiles (Pennebaker, 1997).

### Comment l'ergothérapie vous aide à intégrer ces techniques dans votre quotidien

Votre ergothérapeute vous accompagne dans l'apprentissage et l'intégration de ces techniques de relaxation dans votre routine. L'objectif est de rendre ces méthodes accessibles et simples à appliquer pour qu'elles deviennent des outils de gestion du stress à long terme.



# Références

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Dell Publishing. (Pour la méditation de pleine conscience)

Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (2007). *Principles and Practice of Stress Management*. Guilford Press. (Pour les techniques de respiration)

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press. (Pour l'écriture thérapeutique)

Smith, J. C. (2013). *Relaxation, Meditation, & Mindfulness: A Mental Health Practitioner's Guide to New and Traditional Approaches*. Springer Publishing Company. (Pour un guide complet sur les techniques de relaxation)

**ERG**   
THERAPIE 360