

RELAXATION, HYPNOSE, ACUPUNCTURE OU EMDR ÇA MARCHE!

Pas si difficiles à pratiquer, ces techniques offrent une grande détente. Vous pensez que ce n'est pas pour vous ? Il est toujours possible d'apprendre.

LA RELAXATION pour destresser

Pas obligée d'être une experte, mais gérer seule son angoisse nécessite une pratique régulière.

- **C'est quoi ?** Des exercices de respiration, de détente musculaire, de méditation en pleine conscience et de visualisation pour faire face à des difficultés.
- **Ça se passe comment ?** La respiration lente et profonde évite l'hyperventilation, cause de sueurs et vertiges. C'est le point de départ pour les novices et l'exercice que tous continuent de pratiquer. Il s'agit de se poser, de respirer lentement par le ventre et de favoriser l'expiration pour stimuler le système vagal, système régulateur de réponse au stress.
- **Quelle efficacité ?** « Bonne, mais il faut du temps : au moins un exercice de 5 minutes tous les jours », répond Dominique Servant, psychiatre. Une fois acquis le contrôle respiratoire complet, en une à trois semaines, vous pouvez agir vite dès que l'anxiété se manifeste. Il faut de six à huit semaines d'entraînement pour en retirer un bénéfice complet.
- **C'est prouvé ?** Ces méthodes sont difficiles à évaluer, mais les bénéfices sont évidents.
- **Pour quel type d'anxiété ?** « Pour l'anxiété chronique de fond, la peur panique, les pics émotionnels, la relaxation peut être un traitement principal », indique le Dr Servant. Pour les autres types d'anxiété, elle ne peut être que complémentaire.

L'ACUPUNCTURE pour récupérer

Ça se passe chez le médecin acupuncteur et avec des aiguilles stériles.

- **C'est quoi ?** Selon cette médecine chinoise énergétique, l'anxiété naît d'une situation vécue "mal transformée" par l'organisme qui génère des problèmes au niveau d'un viscère. La peur attaque l'énergie du rein, la colère, celle du foie... L'aiguille régule l'énergie de méridiens, choisis selon la nature du problème, et aide à transformer psychologiquement et physiologiquement les "blessures".
- **Ça se passe comment ?** En moyenne, le thérapeute plante 8 à 12 aiguilles par séance (40 minutes au minimum). Au moins trois séances sont nécessaires pour ressentir une nette amélioration, mais l'accompagnement se poursuit sur plusieurs mois. « C'est un travail de longue haleine, toujours accompagné d'un acte thérapeutique par la parole », rappelle Denis Colin, médecin acupuncteur à Paris.
- **Pour quel type d'anxiété ?** L'acupuncture est aussi efficace qu'une thérapie comportementale et cognitive (TCC) contre l'anxiété post-traumatique (*J Nerv Ment Dis*, 2007). Elle l'est aussi contre l'anxiété généralisée et l'anxiété péri-opératoire, mais il n'y a pas d'essai sur les attaques de paniques, les phobies ou les troubles obsessionnels compulsifs (Toc) (*Acupunct Med*, 2007).

- **Quelle efficacité ?** « L'efficacité clinique est bonne, d'environ 50 % » dit le Dr Colin.
- **C'est prouvé ?** Les évidences sont de plus en plus fortes (*Curr Opin Psychiatry*, 2008).
- **Prix ?** Entre 50 et 80 € la séance en province, entre 80 et 120 € à Paris. Consultation et acte technique remboursés sur la base de 22 et 12 € respectivement, si le médecin est conventionné secteur 2.
- **Pour trouver un praticien :** www.acupuncteur.org

L'EMDR* pour évacuer un choc

Des mouvements oculaires désensibilisent et "reprogramment" le cerveau.

- **C'est quoi ?** Il s'agit d'activer ensemble les deux hémisphères cérébraux afin de "libérer" les émotions.
- **Ça se passe comment ?** Chaque séance dure environ 1 h 30. Bien installée dans un fauteuil, face au praticien, vous déterminez l'événement traumatique à traiter. Ensuite, vous vous visualisez dans un lieu où vous vous sentez en sécurité, tout en suivant des yeux un mouvement de balayage activé par les mains du praticien. Centrée sur votre ressenti, vous visitez mentalement l'incident afin d'en refaire l'expérience dans un cadre sécurisé. Vous analysez les pensées négatives associées pour les évacuer (désensibilisation) et vous les remplacez par de nouvelles pensées po-