


[www.relaxotherapy.com](http://www.relaxotherapy.com)


## CANEVAS DE TRAVAIL POUR LES PSYCHOTHÉRAPEUTES - STRESS / HYPERVENTILATION

### QU'EST-CE QUE L'HYPERVENTILATION ?

Souvent sous l'influence du stress, la respiration va se modifier : elle va se faire étroite et haute dans la cage thoracique, le rythme respiratoire va s'accélérer alors que la capacité de l'amplitude respiratoire va rétrécir.

L'organisme hyperventilant expire une quantité trop importante de gaz carbonique. La diminution subséquente de dioxyde de carbone provoque une alcalose dans le sang, ce qui entraîne nombre de modifications physiologiques désagréables à invalidantes. Les symptômes sont généralement chroniques mais ils peuvent aussi survenir sous forme de crise. Dans certains cas, le nombre de crises ou leur intensité sont-elles que les personnes ont l'impression qu'elles n'ont plus de vie ; elles vont jusqu'à craindre de mourir ou d'avoir une crise cardiaque.

Si ce type de respiration perdure, la personne peut se plaindre de divers symptômes, tels que :

- ▶ une impression d'oppression ou de manquer d'air, qui est rarement relation avec l'effort
- ▶ une sécheresse buccale
- ▶ des impressions de chaud et froid
- ▶ une moiteur des mains
- ▶ des palpitations cardiaques, accompagnés parfois d'arythmie
- ▶ des picotements, des fourmillements ou les sensations d'endormissement au niveau des extrémités (surtout aux doigts des mains)
- ▶ une ankylose des bras
- ▶ des crampes musculaires
- ▶ des douleurs intercostales, thoraciques (impression de coups de couteau au cœur) ou encore abdominales
- ▶ des céphalées
- ▶ une impression de faiblesse et de fatigue
- ▶ des difficultés de concentration
- ▶ des étourdissements, ou des pseudo-vertiges, accompagnés parfois une sensation de perte de connaissance
- ▶ de l'irritabilité ou de la nervosité disproportionnées
- ▶ un état dépressif
- ▶ de l'anxiété, pouvant aller jusqu'aux crises de panique ou à la phobie
- ▶ des insomnies, ou des réveils nocturnes, avec parfois sensation d'étouffement et de la transpiration abondante.

Cet ensemble de symptômes est lié à de l'hyperventilation récurrente ; elle est connue actuellement sous le nom de syndrome de spasmophilie ou de crises de tétanie.

## LES TECHNIQUES POUVANT AIDER LA PERSONNE QUI HYPER-VENTILE :

1. De simples soupirs ou bâillements peuvent déjà aider ; associés à un stretching doux, cela peut permettre de décontracter également la musculature endolorie ou tétanisée. Cette technique ne suffira pas en cas de crise.
2. La technique du sac. Il est souvent recommandé à la personne hyperventilante, puisque son malaise est dû à une trop forte expiration de gaz carbonique, d'avoir un sac plastique sur elle et de faire de profondes inspirations et expirations par la bouche, en ayant eu le soin de bien coller l'ouverture du sac sur la bouche. Si la personne désire rester discrète, elle peut très bien respirer simplement dans ses mains jointes, qui forment ainsi un petit sac, où elle va réabsorber sa propre expiration et donc du gaz carbonique.
3. Les apnées. Pour récupérer relativement rapidement capnie normale, c'est-à-dire un taux de dioxyde de carbone normal, la technique correctrice consiste à diminuer la différence entre l'inspiration et l'expiration. En pratique, le patient va inspirer calmement et puis tenir une apnée de 3 à 20 secondes suivant ses possibilités, trois fois consécutivement et si nécessaire, toutes les 10 à 20 minutes. L'expiration doit être douce et relâchée, pas d'expiration forcée. À aucun moment, la personne ne devra sentir une sensation d'étouffement ou d'oppression, car celle-ci pousserait à une reprise d'une respiration délétère.
4. La respiration diaphragmique. En cas d'hyperventilation, c'est la respiration thoracique haute qui est privilégiée par rapport à la respiration basse au niveau du ventre. La correction respiratoire pourrait donc passer par la rééducation d'une respiration ventrale.

Si l'on place la personne couchée sur le dos, non seulement elle aura tendance à se relâcher mais aussi à respirer, comme pendant la nuit, par le ventre. Il faudra simplement orienter sa pensée vers les mouvements de sa respiration dans le ventre. Proposez-lui de mettre les mains sur l'abdomen et de sentir, à l'inspiration, que le ventre monte. Demandez-lui de le gonfler un petit peu plus que d'habitude, de garder un peu l'air et ensuite de laisser l'air sortir par la bouche entrouverte, tout en sentant que son ventre redescendait. Laissez la personne, petit à petit, être bercé par ce rythme calme et ample de sa propre respiration.

Si nécessaire, demander à la personne d'inspirer profondément et ensuite, de vider complètement l'air en contractant les muscles abdominaux. De garder quelques secondes les poumons vides à l'expiration, puis de reprendre une douce et longue inspiration. Ensuite reprendre une respiration normale en se centrant sur les mouvements du ventre.