

# Bibliographie : La relaxation, entre détente et thérapie.

(Novembre 2023 n°282)

« La relaxation fait référence à des méthodes qui reposent sur des éléments théoriques et techniques différents. Elles utilisent des procédés variés (suggestion, respiration, focalisation de l'attention, mobilisation du corps, visualisation, verbalisation...) qui conduisent à des états de détente, d'apaisement, de présence ou au contraire de détachement, de conscience modifiée... Discipline à part entière, la relaxation thérapeutique nécessite une solide formation. Grands principes et partages d'expériences. »

## À lire

### Livres

Areps. **La peau : relaxation psychanalytique**. Paris : L'Harmattan ; 2018.

Barbier E, Etienne R, Berlemont C, et al. [Hypnose en soins infirmiers](#). En 30 notions. Malakoff : Dunod ; 2020.

Baste N. [Aide-mémoire. Méthodes de relaxation](#). Malakoff : Dunod ; 2016.

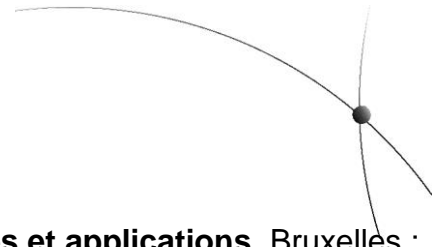
Baste N. [Sophrologie](#). Malakoff : Dunod ; 2020.

Bergès-Bounes M, Bonnet C, Ginoux G, et al. **La relaxation thérapeutique chez l'enfant. Corps, langage, sujet**. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2008.

Célestin-Lhopiteau I. [Soigner par les Pratiques Psycho-Corporelles : Pour une stratégie intégrative](#). Malakoff : Dunod ; 2015.

Choque S. **La méditation pleine conscience pour les soignants et les accompagnants**. Paris : Lamarre ; 2020.

Dechaud-Ferbus M, Roux ML. **Les destins du corps: psychothérapie de la relaxation d'inspiration psychanalytique**. Ramonville-Saint-Agne : Erès ; 1994.



Elkins G. **Thérapie de relaxation hypnotique. Principes et applications.** Bruxelles : Satas ; 2020.

Galy M. [Dans le fauteuil de l'hypnose](#). Toulouse : Erès ; 2023.

Hacherez Y. **Relaxations thérapeutiques. Approches, outils de compréhension et dispositifs.** Paris : Lamarre ; 2021.

Juillard A. **Psychomotricité et relaxation(s).** Paris : In Press ; 2023.

Malbos E, Oppenheimer R. **Module additionnel pour traiter le TAG, l'agoraphobie et le trouble panique : la relaxation approfondie.** In : Psychothérapie et réalité virtuelle. Paris : Odile Jacob ; 2020. 197-211.

Meyer M, Londiche M, Dreyfus M. **Entre mots et toucher : le corps en transfert. Relaxation psychanalytique méthode Sapir.** Paris : Pensée Sauvage ; 2005.

Nubukpo P, Peugnet C, Allilaire JF, et al. **Renaissance de la relaxation dans le dispositif des psychothérapies : rites, cultures et relaxations.** Paris : Penta; 2013.

Peugnet C, Nubukpo P, Suzzoni F, et al. **Urgence et relaxation : quand la demande est pressante, quelles sont les réponses de la relation thérapeutique ?** Paris : Penta ; 2017.

Potel Baranes, C. [Miroir, miroir, quand tu les tiens : Le groupe de relaxation, une aide à la symbolisation ?](#) In : Chapellière H Dir. Groupes et symbolisations. Toulouse: Erès 2019. 161-169.

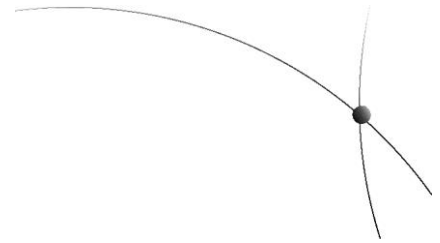
Potel C. [Le corps en relaxation. Des émotions sensorielles aux racines principales de l'être.](#) Toulouse : Erès ; 2020.

Sapir M. **La relaxation à inductions variables.** Grenoble : La pensée sauvage ; 1993.

Sapir M Dir. **Les groupes de relaxation. Formation et thérapeutique.** Paris : Dunod ; 1993.

Servant D. **Relaxation et méditation. Approches et pratiques actuelles.** Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2021.

Sirven R. [Relaxation thérapeutique pour adolescents. Guide de pratique psychosomatique.](#) Bruxelles : De Boeck ; 2009.



Bergès-Bounes M, Lauras-Petit A. [De l'individu dans le groupe : la relaxation thérapeutique chez l'enfant et l'adolescent](#). Rev psychother psychanal groupe 2006 ; (47) : 179-90.

Besnier V. **La relaxation, une approche complémentaire pour l'infirmier en santé mentale**. Soins psychiatrie 2016 ; (306) : 17-22.

Bogar M, Bouchard JP. **La relaxation pour désamorcer les passages à l'acte chez les schizophrènes dangereux**. Soins psychiatrie 2015 ; (296) : 28-31.

Broclain C, Lauras Petit A, Potel C. **À propos d'un groupe de formation par la relaxation, et à la relaxation Sapir**. Ther psychomot rech 2010 ; (163) : 74-87.

Cady S. **Relaxation psychosomatique et psychothérapie relationnelle**. Santé mentale 2017 ; (214) : 54-9.

Calmette D. **Psychothérapie et méditation**. Psychiatr fr 2014 ; 44(4) : 99-114.

Clément-Hryniewicz N. [La relaxation à inductions variables : de l'intimité de la souffrance comme soin de la douleur aiguë](#). Inf psychiatr 2007 ; 83(6) : 471-8.

Cohen-Leon S, Levental JY. [L'observateur dans les groupes de formation à la relaxation psychanalytique Sapir](#). Rev psychother psychanal 2014 ; (63) : 125-35.

Dechaud Ferbus M. **Perception et relaxation analytique : une pause créatrice**. Rev fr psychosom 2016 ; (49) : 147-62.

Denecheau-Biasse MC. **Douleurs chroniques et groupes de relaxation**. Santé mentale 2017 ; (214) : 14-9.

Diehr J. **Sophrologie et psychiatrie**. Soins psychiatrie 2016 ; (306) : 28-31.

Duparc F. **Le corps comme aire de jeu. Relaxation et psychanalyse**. Ther psychomot rech 2005 ; (143) : 34-44.

Guesne L, Rivon M. **La relaxation psychomotrice à médiations sensorielles : 'la psyché en corps accord'**. Ther psychomot rech 2015 ; (182) : 224-39.

Hacherez Y, Heron M, Houdayer L. **La relaxation partenariale**. Soins psychiatrie 2023 ; (345) : 21-4.

Hollande F. **La relaxation**. Soins psychiatrie 2019 ; (324) : 43-6.



Laroche Joubert M, Chatelain Monnetreau S, Moro MR. **Thérapies de relaxation chez l'enfant.** EMC Psychiatrie 2016 ; (37-208-D-10) : 1-8.

Larroque M. [Une méthode simple de relaxation : la répétition passive.](#) Psychothérapies 2018 ; 38(2) : 133-41.

Larroque M. [Les procédés de relaxation hier et aujourd'hui.](#) Inf psychiatr 2013 ; 89(9) : 741-8.

Marvaud J. [La sensorialité et ses résonances, enjeu du lien transfert-contre transfert en relaxation psychanalytique de groupe.](#) Rev psychother psychanal groupe 2023 ; (80) : 71-83.

Miquelarena M. **Le corps et la musique en relaxation : une technique intégrée.** Rev fr musicother 2015 ; 35(4) : 64-75.

Molbert E, Siouani S. **Conscience de soi et relaxation : les enjeux du corps en relation chez les enfants d'ITEP. Réflexions sur une clinique proposée avec ces jeunes.** Ther psychomot rech 2020 ; (185) : 24-49.

Removille Vinuesa C. **La "relaxation" comme dispositif de soin dans les cas d'agitation psychomotrice à la lumière du modèle explicatif de la boucle sensori-psychomotrice.** Evol psychomot 2012 ; (97) : 163-6.

Reuff-Benard A. [Reprendre corps pour reprendre vie. Le chemin de Mme B. en relaxation psychothérapique.](#) Ther psychomot rech 2022 ; (188) : 4-17.

Terrisse D. **Sophrologie et psychiatrie : quel intérêt pour la santé mentale ?** Psy Cause 2014 ; (67) : 12-5.

Thanh-Lan N. **La place de la méditation de pleine conscience en psychiatrie.** Santé mentale 2016 ; (208) : 26-35.

Ther C. [Adolescence et relaxation : le groupe, un contenant thérapeutique privilégié à l'adolescence.](#) Rev psychother psychanal groupe 2009 ; (53) : 79-89.

Tonye Geoffroy L. **Relaxation et hypnose dans le parcours de soins.** Rev infirm 2016 ; 65(220) : 23-4.



Azennoud H, Verneti M, Von Allmen S. [Les interventions infirmières permettant de diminuer l'anxiété auprès des patients souffrant de schizophrénie.](#) Haute Ecole de Santé Vaud : Bachelor Sciences HES-SO en soins infirmiers ; 2016.

Boisseau M. [De soi à l'autre, une rencontre pour se différencier : accompagner l'ancrage à la réalité dans un groupe ouvert de relaxation en psychiatrie adulte.](#) Sorbonne université : Mémoire de psychomotricité ; 2018.

Devert M. [Relaxation et psycho-traumatisme : suivi psychomoteur d'un patient-détenu en UHSA.](#) Lyon 1 : Mémoire de psychomotricité ; 2019.

Loiseau D. **Implémentation de séances de méditation en hôpital de jour psychiatrique.** Nîmes : DU Méditation en santé ; 2020.

Maillot S. [Clinique hypnotique dans le champ de la psychose.](#) Université de la Réunion : DU hypnose médicale et clinique ; 2015.

Motay D. [La relaxation en psychiatrie adulte : quelles spécificités en psychomotricité ?](#) Bordeaux : Mémoire de psychomotricité ; 2015.

Pain G. [Place de la relaxation dans un service d'addictologie : étude pilote et résultats préliminaires de séances de relaxation chez des patients hospitalisés pour trouble de l'usage de l'alcool.](#) Caen : Thèse de médecine ; 2019.

Parisis K. **Une démarche psychomotrice de soin auprès de patients dépressifs. Dynamique d'un sujet en relation à travers la relaxation.** Bordeaux : DE de psychomotricien ; 2013.

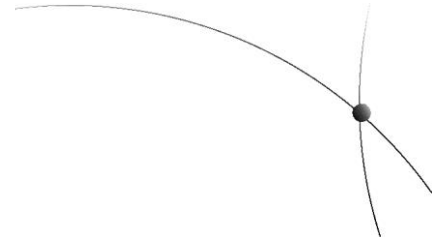
Tanguy L. [L'hypnothérapie en pédopsychiatrie au service de l'enfant, de sa famille et-ou de l'institution ?](#) Dijon : DU hypnothérapie; 2015.

### À écouter

André C. [Le temps de méditer.](#) France Inter ; 2019.

Ducasse D. [Méditation : quel rôle dans le traitement de la dépression, des troubles borderline ou bipolaires ?](#) Paris : Fondation FondaMental; 2023.

Esposito R, et al. [La sophrologie.](#) France Inter ; 2019.



**Recherche coordonnée par :** *Carine Herbez (CH Montfavet), et Brigitte Cocu (GH Paul Guiraud) avec la participation de Christophe Valladier (CH Moulins-Yzeure), Morgane Le Visage (CH Saint-Cyr au Mont d'Or), Florence Eon (CH Guillaume Régnier), Laura Cecotti (ASM 13), Elsa Derivry (MGEN La Verrière), Christelle Remy (EPSM de l'Agglomération Lilloise), Sophie Karavokyros (CH Valvert), Katia Escoffier (CH Charles Perrens), Laurence Bottino (CHS de la Savoie), Marie-Agnès Potton (CH Saint-Marie), Nathalie Vincent (EPSM 74)*