

Par **Alain Beauregard**

Photo: © Denis A. Jeanmeret

La massothérapie procure de nombreux bienfaits physiques, mais elle contribue également à une bonne santé psychologique et émotionnelle. À la différence des thérapies verbales qui explorent souvent la dimension émotionnelle d'un point de vue rationnel, la massothérapie offre une approche psychocorporelle complémentaire qui peut s'avérer très utile. Elle agit en reprogrammant le cerveau par de nouvelles connexions nerveuses. Le patient apprend peu à peu à se réapproprier son corps, à l'apprivoiser à nouveau et à le désensibiliser à la douleur physique et psychologique. Le massage touche bien au-delà de la peau, des muscles, des organes profonds : il atteint dans la totalité de l'être, aide à la prise de conscience et à l'unification corporelle. ¹

La massothérapie et l'anxiété

Se prendre en main

Si vous vous reconnaissez vous-même, ou encore un parent, un ami ou même un client, dans les symptômes décrits dans l'article *Ne paniquez pas!*, il est conseillé de revoir votre hygiène de vie dès aujourd'hui. Ceci ne guérit pas un trouble d'anxiété, mais peut éliminer des facteurs qui l'accroissent ou l'entretiennent. Assurez-vous de vous coucher à une heure raisonnable, de faire de l'exercice. Les gens souffrant de troubles anxieux ont souvent des problèmes d'abus de drogues ou d'alcool. Il est fortement conseillé de réduire votre consommation.

Si vous ressentez depuis plusieurs mois un état d'anxiété excessif et hors de proportion en lien avec des événements réels ou appréhendés, accompagnés de symptômes cognitifs (irritabilité, hypervigilance, etc.) ou physiques (tremblements, agitation, maux de tête, difficultés à respirer, sudation excessive, palpitations, douleurs abdominales, troubles du sommeil, etc.), il serait peut-être utile de voir votre médecin de famille ou un professionnel de la santé. N'attendez pas d'être devenu incapable de faire vos activités habituelles pour consulter. Un professionnel pourra voir avec vous s'il s'agit bien d'un trouble lié à l'anxiété ou d'un autre problème et vous proposera un plan de traitement adapté à vos besoins. Il existe des traitements pour les troubles anxieux dont l'efficacité a été prouvée. Plus vous consultez tôt, plus ces traitements ont des chances de vous soulager. Dans la majorité des cas, un traitement offrant une psychothérapie, des médicaments ou une combinaison des deux s'avère très efficace.

Selon Johanne Renaud, médecin et chef médical, section jeunesse du Programme des troubles dépressifs et suicidaires à l'Institut Douglas de Montréal, la massothérapie est positive pour les personnes atteintes de troubles anxieux: «Ça entre dans la psycho-éducation, et des habitudes saines » précise madame Renaud. Les bénéfices de la massothérapie quant au trait anxieux (trait de personnalité relativement stable prédisposant certains individus à vivre de l'anxiété plus fréquemment et intensément) démontrent une très bonne efficacité.

Des changements dans le mode de vie peuvent être aussi efficaces que les médicaments ou le counseling pour de nombreux problèmes de santé mentale, incluant la dépression et l'anxiété, selon une étude publiée dans *l'American Psychologist*, la revue phare de Psychological Association (APA).

La recherche scientifique²

Le massage peut aider à réduire l'angoisse mentale, l'anxiété et le traumatisme en régulant les hormones du stress. Les effets bénéfiques du massage pour soulager l'anxiété ont été constatés lors de nombreux essais cliniques, métaanalyses et revues systématiques. Ces études concernent souvent des problèmes de santé précis où l'anxiété fait partie des symptômes associés. Plusieurs évaluent aussi les propriétés relaxantes du massage devant des situations et des événements pouvant provoquer de l'anxiété dans la vie courante.

En 2008, dans le cadre d'un projet pilote, 32 jeunes patients psychiatriques – en phase aiguë lors de leur hospitalisation – ont reçu des massages. Les chercheurs ont observé une réduction significative de l'anxiété et de l'hostilité des patients après chacune des séances de massage.

En 2009, une étude pilote a évalué l'utilité de séances de massothérapie pour diminuer l'anxiété d'enfants traités en chimiothérapie et de leurs parents. Pendant 2 semaines, à raison de 4 fois par semaine, parents et enfants ont soit reçu des massages, soit été placés dans une salle calme et reposante. La massothérapie s'est avérée plus efficace que le repos pour réduire la fréquence cardiaque des enfants ainsi que l'anxiété des enfants et celle des parents.

Photo : © Denis A. Jeanmeret

En 2010, une revue systématique incluant 21 études a évalué l'efficacité du massage pour réduire le stress physique et psychologique des personnes âgées (moyenne de 76 ans). Les auteurs concluent que des séances de massage doux, réalisé sur le dos ou les mains, engendrent des niveaux plus élevés de relaxation. Et surtout, selon eux, ces séances viennent combler le manque de toucher affectif que vivent très souvent les personnes âgées.

En 2004, une métaanalyse de 37 études portant sur neuf variables et regroupant 1802 participants affirmait que des séances individuelles de massothérapie réduisent l'état d'angoisse, la pression sanguine et la fréquence cardiaque, mais ne semblent pas avoir d'effet immédiat sur l'humeur négative, ni sur l'évaluation de la douleur, pas plus que sur le niveau de cortisol.

Par contre, après plusieurs séances de massothérapie, on constate une réduction de la douleur. Les plus grands effets constatés en massothérapie sont la réduction des traits anxieux et dépressifs. Les effets attribués à une série de séances de massothérapie concernant le trait d'anxiété et de dépression sont comparables, en importance, à ceux observés lors d'un traitement de psychothérapie de même durée.³

Toutefois, même si la littérature scientifique a fait état de modifications biochimiques occasionnées par la massothérapie (baisse de cortisol et augmentation de la sérotonine et de la dopamine), elle ne devrait pas être considérée comme un traitement en soi, mais comme un complément aux traitements usuels.

La massothérapie des personnes souffrant de maladies mentales⁴

La personne souffrant de maladie mentale à besoin d'un environnement sécuritaire, alors installez bien le cadre de votre lieu de travail et vos manœuvres. Vérifiez son réseau de soutien et si un suivi sera assuré par une équipe multidisciplinaire, par exemple. Il n'est pas toujours possible d'obtenir de la personne elle-même un bilan de santé; la personne peut avoir honte d'être paranoïaque, par exemple. D'autant que la personne n'est pas tenue de divulguer un trouble de santé mentale. Il est donc recommandé de rechercher un minimum d'informations concernant les contre-indications au massage et les précautions à prendre auprès de ses proches ou de l'équipe soignante. Lorsqu'une personne est confuse



ou absente, il faut l'approcher lentement, par l'avant, puis établir un contact visuel; ensuite, la saluer par son nom et se présenter. Si la personne réagit bien à ce contact, vous pouvez aussi la toucher délicatement et chaleureusement. Sinon, il faut s'en abstenir.

Expliquez à la personne, en phrases simples et courtes, les actions que vous allez poser, surtout s'il s'agit de contacts physiques ou de manipulation d'objets qui lui appartiennent. Pour faire vos demandes, décomposez si nécessaire l'action en plusieurs étapes : «*Asseyez-vous sur la table, lentement; maintenant, étendez-vous sur le côté; maintenant sur le dos*». Montrez votre degré réel de compréhension de ce qu'exprime la personne, sans prétendre comprendre quand ce n'est pas le cas.

Utilisez des phrases affirmatives et courtes, mais qui permettent l'interaction: «*Je mets mes mains sur vos épaules. Est-ce que c'est correct pour vous? Maintenant, je masse votre cou.*» Demeurez à l'affût de tout signe de plaisir et de déplaisir, de refus ou de peur. Ces derniers indices appellent un arrêt immédiat ou une modification de votre intervention. Confirmez à la personne que son message, même non verbal est bien reçu: «*Je vois que vous n'aimez pas que... d'accord, je ne le ferai pas*». L'intention première est de préserver la dignité. Le fait de montrer à la personne que vous la respectez est valorisant pour elle. L'ancrage est lié à la sécurité et l'enracinement est lié à la confiance. Avant de toucher la personne, il faut donc d'abord cultiver la sécurité et la confiance.

Le massage de la personne souffrant de maladie mentale se dessine donc au cas par cas et pas-à-pas. Il dépend de l'état de la personne, du stade de la maladie, de sa capacité à recevoir, de ses décisions, etc.

Il faut également être prudent, vous informer si votre client est sous médication et tenter de vous renseigner, soit auprès du personnel soignant, ou encore auprès d'Info-Santé, sur les effets possibles des médicaments sur votre client. Par exemple, à la différence des neuroleptiques et des antidépresseurs, les benzodiazépines ont peu d'effets secondaires périphériques; les effets observés sont dus à une action au niveau du système nerveux central.

Effectuée dans de bonnes conditions, la massothérapie permet de restaurer les besoins humains les plus élémentaires tels que la sécurité, la confiance, le contrôle, l'estime de soi et l'intimité. 

NOTES

1. D' Michel Lorrain. La place de la massothérapie dans une médecine intégrée. *MedActuel*, vol. 9, n° 11 (2009), p. 28.
2. Patrick Barré. *Applications thérapeutiques de la massothérapie*. (Mai 2011) <http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=massotherapie-th-applications-therapeutiques-de-la-massotherapie>
3. C.A. Moyer, J. Rounds et al. A meta-analysis of massage therapy research, *Psychol Bull*, vol. 130, n° 1 (2004), p. 3-18.
4. Murielle Primeau, Michèle Guérin. La sécurité et la confiance, la massothérapie des personnes souffrant de maladies mentales. *Le Massager*, vol. 18 n° 1 (mai 2001), p. 11-12.

ERRATUM

Dans le cadre du dossier sur le lymphœdème Vol. 30, n° 4 – février 2014) nous avons omis de mentionner une ressource importante dans la réalisation de notre dossier. Toutes nos excuses!

Physio Extra –
www.physioextra.ca
Regina Assumpta
1750 rue Sauriol Est,
Montréal (Québec)
H2C 1X4
514-788-9505

Photo: © Oliver Malins, iStockphoto