

# Thérapies complémentaires et stratégies de relaxation

Les thérapies complémentaires et les stratégies de relaxation ne sont pas des substituts aux traitements médicaux conventionnels. Elles sont souvent utilisées en parallèle des traitements médicaux.

Discutez avec votre équipe soignante pour savoir s'il existe des contre-indications à certaines thérapies dans votre situation. Par exemple :

- Certains produits à base de plantes ou tisanes peuvent interagir avec vos médicaments sur ordonnance.
- La thermothérapie est contre-indiquée dans le cas de certains problèmes de santé.
- Une thérapie qui fonctionne pour une personne peut être inefficace pour une autre.

## Acupuncture

L'acupuncture est une technique censée rééquilibrer le flux énergétique du corps. Cette thérapie ne devrait être effectuée que par un acupuncteur dûment formé, au moyen d'aiguilles propres ou jetables. Elle n'est pas recommandée pour les gens ayant des problèmes graves de coagulation du sang.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager le stress, la douleur et les nausées.*

## Exercices de respiration

Les exercices de respiration peuvent aider à se détendre. Tout d'abord, trouvez un endroit confortable et sécuritaire pour vous asseoir ou vous coucher. Inspirez lentement par le nez, si possible. Sinon, inspirez par la bouche. Ensuite, expirez doucement par la bouche comme si vous vouliez faire des bulles avec une paille. Commencez par des séances d'une minute ou deux, puis augmentez graduellement la durée de l'exercice, selon vos capacités. Vous trouverez de nombreuses vidéos de respiration guidée en ligne.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager la fatigue, les nausées, les troubles du sommeil, la douleur et l'anxiété.*

## Hypnose

L'hypnose est un état proche du sommeil qui rend une personne plus ouverte aux suggestions, ce qui peut contribuer à réduire son anxiété et sa douleur. Votre équipe soignante pourra sans doute vous aider à trouver un spécialiste de l'hypnose dûment formé.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager l'anxiété et la douleur.*

## Massage

Les massages détendent les muscles et favorisent la circulation sanguine dans les zones travaillées. C'est généralement une expérience très agréable. Les massages devraient être effectués par un.e massothérapeute agréé.e. Ils ne sont pas recommandés si la peau est enflée, rouge ou à vif.

*Peuvent s'avérer particulièrement utiles pour soulager l'anxiété, l'essoufflement, la constipation et les troubles du sommeil.*

## Méditation

Cette technique, qui fait appel à la pleine conscience ou à la focalisation délibérée, aide à améliorer l'attention et la conscience et permet d'atteindre un état de clarté mentale et de calme émotionnel. Il existe de nombreuses applications et vidéos gratuites pour vous guider dans votre méditation.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager la douleur, l'essoufflement, les nausées, les troubles du sommeil et l'anxiété.*

## Relaxation musculaire progressive

Cette technique consiste à contracter, puis relâcher les muscles du corps. Commencez par les pieds, en contractant et relâchant les muscles de cette zone autant que possible. Puis, continuez progressivement vers le haut du corps. Vous pouvez aussi prendre une grande inspiration, contracter un groupe de muscles en retenant votre souffle et en tenant la contraction pendant quelques secondes, puis relâcher l'air en laissant votre corps devenir mou. Détendre le corps peut aider à détendre l'esprit.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager l'anxiété, la douleur, l'essoufflement, les nausées, les troubles du sommeil et les symptômes liés au gonflement abdominal et aux plaies malignes.*

## Remèdes à base de plantes

Le gingembre peut calmer les nausées, tout comme la tisane à la menthe poivrée. Les effets des remèdes à base de plantes n'ont pas tous été bien étudiés. Consultez un professionnel de la santé avant de prendre quelque remède que ce soit.

*Peuvent s'avérer particulièrement utiles pour soulager les nausées.*

## Rétroaction biologique

La rétroaction biologique est une façon de sensibiliser les gens aux réactions de leur corps face au stress. On place des électrodes sur la peau pour mesurer la tension musculaire, la température, le rythme cardiaque et la transpiration. Avec l'aide d'un.e technicien.e en rétroaction biologique certifié.e, il est possible d'apprendre à influencer ces variables. Le rythme cardiaque, par exemple, peut parfois être abaissé en relâchant les tensions dans tout le corps.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager l'anxiété, la douleur, la fatigue et les nausées.*

## Thérapie et soutien social

L'inquiétude, la détresse et la tristesse diminuent la qualité de vie des gens et peuvent aggraver les symptômes comme la douleur, l'anxiété et les nausées. Ces sentiments sont courants. Vous devriez en parler avec un membre de l'équipe soignante ou avec quelqu'un qui peut vous offrir du soutien social.

*Les thérapies et le soutien social peuvent être bénéfiques pour toute personne atteinte d'une maladie limitant l'espérance de vie.*

## Techniques de distraction

Les activités distrayantes, comme regarder une émission de télévision, écouter de la musique ou converser avec des membres de la famille ou des amis, peuvent aider à alléger certains symptômes.

*Peuvent s'avérer particulièrement utiles pour soulager l'anxiété, la douleur, l'essoufflement, la fatigue, la constipation et les symptômes liés au gonflement abdominal et aux plaies malignes.*

## Visualisation

La visualisation est l'équivalent d'un rêve éveillé délibéré dans lequel on se concentre sur des images calmes et apaisantes. Imaginez une scène relaxante, comme une plage tranquille avec ses vagues qui caressent doucement le rivage. Vous trouverez de nombreuses applications et vidéos de visualisation dirigée gratuites en ligne. Sinon, votre équipe soignante pourra sans doute vous recommander quelqu'un qui maîtrise cette technique.

*Peut s'avérer particulièrement utile pour soulager l'essoufflement, la douleur, la fatigue, les nausées, les troubles du sommeil, l'anxiété et les symptômes liés au gonflement abdominal et aux plaies malignes.*