

## Technique de tension appliquée – Pour les personnes qui s'évanouissent à la vue du sang ou des aiguilles

La plupart des gens se sentent un peu mal à l'aise lorsqu'ils voient du sang ou doivent recevoir une injection. Cependant, certaines personnes s'évanouissent ou ont l'impression qu'elles vont s'évanouir lorsqu'elles voient du sang ou des aiguilles. Il est très rare de s'évanouir à cause de l'anxiété, sauf si vous avez ce problème. Si vous avez tendance à vous évanouir lors d'une injection ou d'une prise de sang, vous pouvez bénéficier de l'apprentissage d'une technique simple qui vous aidera à prévenir l'évanouissement ou à accélérer le temps de récupération si vous vous évanouissez.

### **Pourquoi certaines personnes s'évanouissent à la vue du sang ou d'une aiguille ?**

L'évanouissement est causé par une chute soudaine du rythme cardiaque ou de la pression sanguine. Lorsque nous sommes anxieux, notre rythme cardiaque et notre pression artérielle augmentent. C'est pourquoi il est si rare de s'évanouir lorsqu'on est anxieux. Cependant, la tension artérielle de certaines personnes craignant le sang ou les aiguilles augmente puis chute soudainement, ce qui peut entraîner un évanouissement. Cette chute de la pression artérielle s'appelle syncope vasovagale. Seule une petite minorité de personnes ont cette réaction à la vue du sang ou des aiguilles. La bonne nouvelle est que si vous souffrez de ce problème, il existe un moyen de le prévenir et d'éviter les évanouissements.

Dans la plupart des cas, l'évanouissement est inoffensif. La chute soudaine de la pression artérielle résultant de la syncope vasovagale n'est pas dangereuse et ne met pas la vie en danger.



Cependant, il est important que vous discutiez de votre évanouissement avec un médecin avant d'utiliser cette technique ou de vous exposer à des situations (telles que les aiguilles ou le sang) qui pourraient provoquer un évanouissement.

## La technique de tension appliquée

La technique de tension appliquée (développée par Lars-Göran Öst) est une stratégie mise au point pour prévenir les évanouissements ou aider les personnes à se rétablir plus rapidement si elles s'évanouissent. La technique consiste à contracter les muscles de votre corps, ce qui a pour effet d'augmenter votre tension artérielle. Si votre tension artérielle augmente, vous êtes moins susceptible de vous évanouir.

### COMMENT S'Y PRENDRE

Asseyez-vous sur une chaise confortable et contractez les muscles de vos bras, de vos jambes et de votre tronc pendant environ 10 à 15 secondes. Vous devez maintenir la tension jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir une sensation de chaleur dans la tête. Ensuite, détendez votre corps pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice 5 fois.



**CONSEIL :** Lorsque vous relâchez vos muscles après les avoir tendus, l'objectif n'est pas de vous détendre complètement, car cela ferait baisser votre tension artérielle. L'objectif est plutôt de laisser votre corps revenir à un état normal (ni trop tendu, ni complètement détendu).

## PRATIQUE

Il est important que vous pratiquiez cette stratégie plusieurs fois par jour pendant au moins une semaine.

## UTILISER LA TECHNIQUE DE TENSION APPLIQUÉE AVEC DES EXERCICES D'EXPOSITION

Après avoir pratiqué cette technique pendant au moins une semaine, vous pouvez commencer à utiliser cette stratégie lors des exercices d'exposition au sang et aux aiguilles. Pour en savoir plus, voir les modules sur la [Phobie spécifique](#).



### Conseils utiles :

- **Récupération rapide** : Si vous vous évanouissez, vous pouvez accélérer votre rétablissement en vous allongeant et en surélevant vos pieds.
- **Tension & détente** : Si vous tendez votre bras lorsque vous recevez une aiguille, cela peut être plus douloureux. Essayez de détendre le bras qui recevra l'aiguille, tout en contractant les autres parties de votre corps. Cependant, comme cela peut être difficile à faire, il est important de s'entraîner avant d'aller recevoir une injection. Vous pouvez également utiliser la technique de tension avant et après l'injection, mais essayez de relâcher la tension de votre corps lorsque vous recevez l'injection.
- **Avertissement** : Si vous développez un mal de tête en essayant la technique de tension appliquée, essayez de réduire le niveau de tension ou la fréquence des séances de pratique.
- **Signes précurseurs** : Il peut être utile d'apprendre à reconnaître les signes précurseurs de la chute de votre tension artérielle, comme la sensation d'étourdissement. Essayez d'utiliser la technique de tension dès que vous commencez à ressentir ces sensations.
- **Pratique** : Même si cette stratégie semble simple, elle nécessite de la pratique pour être utile.