



.....

# Relaxation et méditation : Références pour pratiquer

Programme de cancérologie

**Document préparé par**  
Clarisse Defer, psychologue

.....

## Introduction

Notre expérience auprès de la clientèle en oncologie et les études scientifiques montrent que la pratique de la relaxation, de la méditation ou d'autres approches dites corps-esprit (comme le yoga, l'autohypnose, etc.) contribue à améliorer la qualité de vie des personnes touchées par le cancer et à soulager différents symptômes (stress, anxiété, douleur, nausées, fatigue, etc.).

Voici quelques références parmi les nombreuses qui existent : l'essentiel est de trouver la méthode qui vous convient.

.....

## Dans internet



**Le site Passeport santé**, section méditer et bien plus, propose 12 exercices guidés :

- <http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

**Le psychiatre David Servan-Schreiber** propose 30 minutes de relaxation guidée et des exercices de visualisation :

- **pour la préparation à la chirurgie :**  
<https://www.dailymotion.com/video/xbuwqw>
- **aux traitements de chimiothérapie :**  
<https://www.dailymotion.com/video/xcsy6m>
- **et de radiothérapie :**  
<https://www.dailymotion.com/video/xd4d70>

**La psychologue Isabelle Soucy** propose plusieurs exercices de relaxation, méditation et autohypnose :

- <https://www.isabellesoucy.com/audios/>

**Le Dr Christian Boukaram**, radio-oncologue, propose un exercice de relaxation et autohypnose :

- <http://drboukaram.com/2015/10/01/exercice-de-relaxation-guidee-et-autohypnose/>

**Le site de l'Université de Montréal** propose une série de vidéos initiant à la méditation de pleine conscience :

- <http://medecine.umontreal.ca/communaute/lesetudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-viefacultaire-et-equilibre-de-vie/essence/#video>

**La Société canadienne du cancer** a édité un CD Relaxation disponible sur YouTube :

- <https://www.youtube.com/watch?v=ayC-gSo2loo&list=PLlxi mKeUeabKADauhN2sKvKvrFyuoh5D&index=2>

.....

## Sur disque compact



**Nicole Bordeleau, professeure de yoga et de méditation :**

- Méditations pour mieux vivre (2006), coffret de 3 disques compacts (CD)
- Méditer en toute simplicité (2014)
- Plusieurs exercices sont disponibles sur son site internet : <https://www.nicolebordeleau.com/mes-meditations/>

## **Michel Sabourin, psychologue :**

- Techniques de relaxation 1
- Techniques de relaxation 2

## **Jon Kabat-Zinn**

Professeur en médecine, fondateur des ateliers de réduction du stress basés sur la pleine conscience : plusieurs ouvrages d'initiation à la méditation disponibles dont certains avec CD.

## **Christophe André**

Psychiatre, auteur de nombreux ouvrages dont plusieurs sur la méditation :

- Méditer, jour après jour (2014, livre et CD)
- Méditez avec nous (2017, livre et CD)
- Le temps de méditer (2019, livre et CD)

## **Linda Carlson, Michel Speca, psychologues**

La pleine conscience, votre alliée face au cancer.  
Une approche MBSR (programme de réduction du stress basée sur la présence attentive) progressive pour vous aider à faire face à votre traitement et à vous ré-approprier votre vie (2015, livre et MP3).



.....

## Applications pour tablette ou téléphone intelligent



Une application à télécharger pour pratiquer la cohérence cardiaque, une technique de respiration très efficace :  
**RespiRelax +** ou **Respirotec**.



Des guides respiratoires audio et visuel sont également disponibles sur le site suivant :

<https://www.coherenceinfo.com/guides-respiratoires/>

Plusieurs applications de méditation, disponibles sur iOS et Android :

- Méditer avec Petit bambou
- Pleine conscience (MindApps)
- Insight Timer - Méditation
- Calm et Headspace (en anglais)



.....

## Pratiquer en groupe



Différents organismes de soutien pour le cancer proposent aussi des ateliers d'information, de relaxation, de méditation, de yoga, d'art-thérapie et de remise en forme. En voici quelques-uns :

### Espace partenaires en oncologie, Hôpital Maisonneuve-Rosemont :



☎ 514 252-3400, poste 2528 ou

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/nous-joindre/espace-partenaires/cancerologie>

Inscrivez-vous à l'infolettre.

### Société canadienne du cancer :

☎ 1 888 939-3333 ou

🌐 <https://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc>

### Fondation québécoise du cancer :

☎ 514 527-2194 ou

🌐 <https://fqc.qc.ca/fr>

### Fondation du cancer du sein du Québec :

☎ 514 871-1717 ou 1 877 990-7171 ou

🌐 <https://rubanrose.org/>









## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

 [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2023

CP-ONC-052

---

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

Québec 