

Je vous remercie d'avoir téléchargé ce guide de relaxation, et je vous souhaite une agréable lecture !
Sylvain (www.moncoachderelaxation.com)



SOMMAIRE :

1. Introduction.
2. Objectifs / Intérêts.
3. L'importance de la respiration.
4. Le Training Autogène
5. La Méthode Jacobson
6. La Méthode Vittoz.
7. La relaxation en sophrologie.
8. Imagerie de détente
9. Conclusion

Introduction

« Détends-toi », « relax », « no stress », « arrêtez de stresser »... Voilà ce que nous pouvons souvent entendre, mais sans jamais réellement nous dire comment faire. Pourtant les méthodes de relaxation ne manquent pas. Le Training Autogène de Schultz, les méthodes Jacobson, la méthode Vittoz, la relaxation énergétique de Guirchoun, la relaxation spécifique à la sophrologie, etc. Libre à chacun de choisir ensuite, sa ou ses méthodes.

Les techniques de relaxation, qui ont pour objectif d'aboutir à un état de détente mentale et physique, s'appuient sur deux principes en communs :

D'abord, le lien réciproque entre tension psychologique et tension physique. Les deux sont obligatoirement liés. Par conséquent, nous pouvons soit relâcher le mental pour détendre le physique, ou vice-versa.

Ensuite, nous pouvons noter l'importance de la respiration, quelle que soit la technique de relaxation. Nous y reviendrons très prochainement.

Enfin, il conviendra de s'entraîner régulièrement (des séances seront proposées sur le blog) afin de devenir **autonome**. Ainsi, vous serez capable de recharger vos batteries dans la journée et ne pas attendre systématiquement le soir ou le week-end pour récupérer.

Objectifs et intérêts des techniques de relaxation

La relaxation peut être utilisée et efficace pour :

- ✓ Gérer le stress et les émotions (colère, agressivité...).
 - ✓ « Renforcer » le système immunitaire.
 - ✓ Développer la concentration*.
 - ✓ Gérer certains troubles psychosomatiques.
 - ✓ Apprendre à lâcher prise.
 - ✓ Récupérer des charges de fatigue, ou d'entraînement pour les sportifs.
 - ✓ Recharger ses batteries dans la journée au lieu d'attendre uniquement le soir
 - ✓ Renforcer la confiance en soi.
 - ✓ Développer le schéma corporel, la maîtrise de soi, la conscience de soi.
 - ✓ Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.
- ⇒ L'impact de la relaxation fait, aussi, l'objet d'études scientifiques au niveau de certaines pathologies.

** La concentration pour certains spécialistes est l'une des clés principales pour augmenter notre bien-être, notre performance, notre épanouissement, gérer notre stress, etc. Nous verrons comment sur le blog : Voir article sur la concentration !*

L'importance de la respiration...



Une bonne respiration, est un préalable avant toute pratique des techniques de relaxation. Pourquoi ? **Citons 3 grandes raisons :**

- ✓ Cela permet de prendre plus d'oxygène à chaque respiration !
- ✓ Cela permet de stimuler le système lymphatique et donc de renforcer le système immunitaire !
- ✓ Cela permet d'avoir un effet relaxant ou « anti-stress » en stimulant directement le système nerveux (parasympathique) qui régule de façon physiologique nos fonctions vitales, nos émotions, etc

" La respiration ventrale profonde permettrait de stimuler efficacement le système lymphatique et renforcerait donc le système immunitaire ».

Comment faire pour adopter une bonne respiration ? Voici les étapes à suivre :

1. Diagnostiquer le type de respiration que nous avons au quotidien (Respiration abdominale ou thoracique (voir annexe p.7) ?)
2. Apprendre la respiration ventrale, le cas échéant (encore appelée abdominale ou diaphragmatique) (voir comment faire sur le blog).
3. Apprendre la respiration complète (voir explications sur le blog)
4. Apprendre les contrôles respiratoires (pour entrer en cohérence cardiaque) (voir explications sur le blog)
5. Étape finale : adopter au quotidien les respirations abdominales profondes, les respirations complètes et les contrôles respiratoires (à raison de quelques minutes par jour). Il faut penser à le faire, soit de façon formelle (prévoir un créneau), ou soit de façon informelle (quand on y pense, n'importe où).



Une fois la respiration bien maîtrisée, nous pouvons commencer à utiliser et profiter pleinement des méthodes de relaxation.

Nous allons aborder, désormais les méthodes de relaxation les plus connues et reconnues : Le training autogène de Schultz, la méthode Jacobson, la méthode Vittoz et la relaxation de base en sophrologie.

Le Training Autogène de Schultz

La méthode de H.Schultz comporte deux étapes : le premier cycle et le deuxième cycle. En fait, seule la première étape concerne la relaxation proprement dite, la seconde constituant plutôt un travail psychothérapeutique que nous ne décrivons pas ici. Le premier cycle, appelé « Training Autogène », comporte six phases principales et une phase préalable de « détente mentale » qui facilite « *une déconnexion générale de tout l'organisme* » (Schultz, 1977 ; cité par Servant, 2009). L'entraînement se fait progressivement c'est-à-dire phase par phase. Au bout de deux ou trois séances le préambule peut être supprimé et remplacé par : « *je suis tout à fait tranquille* ». Dès que la première phase est assimilée on peut passer à la deuxième, et ainsi de suite. Voici de façon globale le protocole :

(PS : Certaines phases peuvent parfois présenter quelques contre-indications ou précautions à prendre. Par exemple, supprimer la phase 3 si vous présentez des troubles cardiaques. C'est du bon sens mais soyez accompagné au départ par un spécialiste ou demander l'avis de votre médecin, sinon limitez-vous qu'à la phase 1) :

- ✓ **Le préambule** : Pour Schultz, avant de procéder à la détente du corps, il faut mettre son esprit au repos. Pour cela, on pourra, soit s'évader mentalement dans un endroit réel ou imaginaire qui nous détend, soit faire appel à un souvenir agréable et calme.
- ✓ **1ère Phase** : Concentration sur la sensation de lourdeur des membres et du corps.
- ✓ **2e Phase** : Concentration sur la sensation de chaleur des membres et du corps.
- ✓ **3e Phase** : Concentration sur le rythme cardiaque.
- ✓ **4e Phase** : Concentration sur la respiration.
- ✓ **5e Phase** : Concentration sur la chaleur du plexus solaire.
- ✓ **6e Phase** : Concentration sur la fraîcheur du front (afin d'éviter le phénomène de vasodilatation au niveau du cerveau).

Voici un exemple de séance comprenant une induction au calme, et le préambule (les points marquent un temps d'arrêt de quelques secondes : à adapter en fonction de chacun) (Concernant les contre-indications, on supprimera systématiquement les exercices de rétention d'air chez les asthmatiques) :

Vous pouvez vous installer confortablement sur le tapis de sol... allongé, bras tendus, paumes de mains vers le plafond... une fois bien installé, vous pouvez effectuer 3 grandes respirations abdominales... inspiration par le nez, le ventre se gonfle... expiration très lente par la bouche... puis chacun à son rythme une deuxième et troisième fois ... (...) (...)... puis progressivement vous pouvez fermer les yeux ...Très bien... à présent, vous allez prendre une grande inspiration, bloquez la respiration (rétention d'air), contractez les poings, les jambes, puis l'ensemble du corps...,maintenez quelques secondes..., puis expirez et relâchez...encore une fois, vous soufflez profondément...puis vous inspirez profondément... vous bloquez votre respiration et tendez tranquillement tout le corps, maintenez encore et encore... relâchez et soufflez profondément ... vous pouvez reprendre une respiration normale, calme et fluide... Vous pouvez répéter plusieurs fois mentalement « je suis calme et détendu »... A présent vous pouvez relâcher le visage, relâcher le front...les muscles oculaires, les joues, le menton (mâchoire légèrement entrouverte) ... vous êtes calme et détendu...le corps se détend... À présent, vous allez vous projeter mentalement dans un endroit calme, positif et agréable... vous pouvez vous imaginer dans un lieu imaginaire, un lieu réel habituel ou faire appel à un souvenir agréable... vous vous laissez envahir par cet endroit comme si vous y étiez...vous vous sentez bien... (Laisser du temps pour bien visualiser l'endroit, demander d'entendre les sons, de voir les éventuels personnages présents, de ressentir les émotions « agréables » liées à ce lieu agréable, etc.)... Vous pouvez désormais ranger ce lieu de détente, le laisser disparaître petit à petit pour vous concentrer sur votre respiration... respiration abdominale, calme, et régulière... ouvrez les yeux et étirez-vous !

« Profitez gratuitement sur le blog d'une séance de relaxation qui combine le training autogène de Schultz à la méthode Jacobson »

(Séance audio MP3)



« Profitez gratuitement sur le blog d'une séance de relaxation qui combine le training autogène de Schultz à la relaxation progressive de Jacobson (phase physique) »
(Séance audio MP3)

La méthode Jacobson

Edmund Jacobson était responsable du laboratoire de Neurophysiologie à l'université de HAVARD en 1908. Il étudiait les réponses neurophysiologiques chez des personnes volontaires en fonction de leurs états psychologiques. Pour lui : « *la nervosité, l'émotion, la réflexion, l'imagination et tous les autres processus mentaux entraînent des modifications neuromusculaires transitoires mesurables d'une manière précise lors de leur manifestation* ». En comprenant qu'il existe une relation réciproque entre tonus psychique et tonus musculaire, il va mettre au point une méthode à point de départ corporel. Il choisit d'agir de manière physiologique, car selon lui, il n'est pas nécessaire d'analyser les contenus de conscience (pensées, etc) mais plutôt les contractions musculaires qui les accompagnent. Il propose donc une méthode en deux étapes : **la relaxation progressive (qui comprend la phase musculaire et mentale), et la relaxation différentielle**. Voyons la 1ere étape.

Relaxation progressive de Jacobson

Cette première étape comporte des exercices de **relaxation physique** et des exercices de **relaxation mentale**. En ce qui concerne la relaxation physique (la plus connue), on effectue d'abord des contractions musculaires volontaires. Il s'agit, ici, d'apprendre à **reconnaître des tensions**, de les localiser précisément dans son corps (afin d'être capable de repérer ces tensions musculaires à tout moment. Celles-ci pouvant être liées au stress). Ensuite, on s'entraîne à les supprimer, et enfin de bien mémoriser ce qu'est un état de relaxation (afin d'être capable de retrouver cet état dès que besoin). La méthode orthodoxe comprend des exercices de la main, de l'avant-bras, du bras, des jambes, de l'abdomen, du thorax, des épaules, du cou, de la nuque, du front et des yeux. Le protocole étant très long, on utilise souvent une version simplifiée de la relaxation progressive.

Exemple de relaxation progressive (Phase musculaire)

Voici un exemple de méthode simplifiée que vous pouvez utiliser :

Induction au calme : « *Asseyez-vous confortablement ou Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, paumes de mains vers le plafond. Faire tranquillement 3 grandes respirations abdominales (ventrales). Et Fermez les yeux. Relâchez le visage (petits muscles autour des yeux, les joues, les mâchoires...)* ».

Vérifier l'environnement sonore (écouter pendant 1 minute les sons qui vous entourent).

Principe à faire pour chaque partie du corps :

« *Contractez – maintenez la contraction quelques secondes. Repérez la sensation de contraction. Relâchez (A Faire 2 fois en tout, pour chaque partie du corps) - mémorisez la détente...* ».

Parties du corps :

- Bras droit / épaule droite
- Puis Bras gauche / épaule gauche
- Faire les 2 bras en même temps / 2 épaules
- Puis Jambe droite, puis Jambe gauche
- Puis Les 2 jambes
- TOUT LE CORPS

Reprise Tonique :

Faire 3 grandes respirations avec expiration rapide par la bouche, bougez doucement et progressivement les doigts, les poignets, les bras, les chevilles, les genoux, les jambes, le bassin...etc... et s'étirer...Ouvrez les yeux – Basculez sur le côté droit et s'asseoir...

La méthode Vittoz

Pour Roger Vittoz, il existe deux fonctions essentielles : **la réceptivité** (= le corps, le physique) et **l'émissivité** (= le mental). La réceptivité étant la capacité à « recevoir » les stimuli internes et externes (5 sens : sons, goûts, etc). Quant à l'émissivité, on pourrait la définir comme étant la capacité à « émettre », à « produire » (production d'images, de souvenirs, de pensées, d'idées...).

Pour Vittoz, toutes les pathologies viennent d'un déséquilibre de l'une ou de l'autre des deux fonctions. Autrement dit, nous pouvons être soit **trop émissif**, soit **trop réceptif**. Par exemple, le soir si nous n'arrivons pas à dormir car nous sommes perturbés par le bruit incessant du voisinage alors il y a **hyper réceptivité** : « je n'entends que le bruit ». **Dans le cas de l'hyper émissivité**, le soir je ne pourrai pas dormir, par exemple, car trop de pensées en tête, d'idées, de réflexions, etc... Il va donc mettre au point une méthode, appelée : relaxation psychosensorielle, pour apprendre à rééquilibrer ces deux fonctions corps (réceptivité) et esprit (émissivité).

Sa méthode comporte deux grandes étapes. La première comprend des exercices de régulation de la réceptivité. Dans cette première étape, on apprendra par exemple à accepter tous les bruits environnants, quels qu'ils soient, sans stress, avec calme et détente (sensibilité extéroceptive : l'ouïe). Avec l'entraînement, on sera capable de ne plus être perturbé ou « stressé » par un bruit (pour trouver le sommeil par exemple) ou de ne pas démarrer « au quart de tour » en subissant des critiques de son entourage par exemple (gestion des émotions). La seconde étape comprend des exercices de régulation de l'émissivité. On pourra, par exemple, s'entraîner à écrire mentalement un mot ou un prénom et apprendre à le visualiser sans y associer d'idées, d'images, de souvenirs, etc. Cet exercice est assez difficile et demande beaucoup d'entraînement et de progressivité. Au final avec l'entraînement nous retrouvons l'équilibre entre l'émissivité et la réceptivité, appelé « contrôle cérébral » par Vittoz



« La méthode Vittoz est très complémentaire et très proche et de la mindfulness. Vous trouverez plus de précisions et d'exercices au sujet de ces deux méthodes sur le blog ! »

moncoachderelaxation.com

Relaxation de base en sophrologie

C'est une méthode de relaxation propre à la sophrologie (appelée : « sophronisation », terme que je n'emploie jamais), que je trouve **très efficace** sur tous publics. Cette méthode consiste à relaxer alternativement 5 parties du corps de la tête au pied, ce qui permet d'aboutir à une relaxation totale. Les 5 parties du corps possèdent chacune une zone (ou « zone nerveuse ») sur laquelle on va se concentrer et relâcher pour détendre les muscles associés à ces parties du corps. Par exemple, la 1^{ère} partie à détendre est le visage et la zone nerveuse associée est le milieu du front (entre les sourcils, juste au-dessus du nez). Il suffit alors de relâcher cette zone nerveuse après concentration et de relâcher en même temps (élargir la détente) à tout le visage.

La méthode s'effectue généralement de haut en bas (de la tête aux pieds) et en position assise pour conserver une certaine vigilance. Cette technique est très efficace et très pratique pour se détendre dans le train, l'avion, au bureau, etc.

Une fois cette technique de base maîtrisée, la sophrologie propose de nombreux outils très spécifiques. En effet, la sophrologie se divise en 3 cycles et le 1^{er} cycle à lui seul propose une trentaine de techniques. Pour plus d'informations sur la sophrologie, rendez-vous sur mon blog : www.moncoachderelaxation.com ou contactez-moi : contact@moncoachderelaxation.com / sylvainbaert59@gmail.com

Vivez une séance de relaxation de base en sophrologie sur le blog : moncoachderelaxation.com

L'imagerie de détente

Voici un exemple de protocole pour utiliser l'imagerie de détente. L'exercice s'effectuera en position assise ou allongée et les yeux fermés. Cet exercice peut être utilisé pour gérer le stress, approfondir l'état de relaxation, ou pour s'endormir.

1) Effectuer quelques respirations relaxantes, relâcher le visage (mâchoire, muscles oculaires, etc), et vérifier l'environnement sonore pendant quelques instants (repérer tous les bruits à l'intérieur et à l'extérieur de la pièce. Si besoin effectuer une courte relaxation Jacobson.

2) En état de relaxation, s'évader mentalement en vacances sur une île paradisiaque. Se représenter chacun des détails de ce lieu imaginaire ou réel : les couleurs, les contours, les personnages, la clarté de la mer, le soleil, les palmiers, le sable fin, etc. Entendre les bruits du vent, de la mer... Ressentir la sensation du vent, de la chaleur, du sable chaud sur la peau. S'imaginer allongé sur un matelas bercé par les douces vagues de la mer. Ressentir les sensations de bien-être, de calme, de sérénité, et de détente que procure ce lieu.

3) Petit à petit mémoriser ce lieu agréable et les sensations de détente, puis laisser partir progressivement les images pour revenir au moment présent. Pour cela, se concentrer sur sa respiration (respiration abdominale). Prendre quelques instants, quelques minutes pour profiter de ce moment de calme, de silence, etc.

4) Effectuer une reprise tonique. Faire 3 grandes respirations avec expiration rapide par la bouche, bougez doucement et progressivement les doigts, les poignets, les bras, les chevilles, les genoux, les jambes, le bassin...etc... et s'étirer...Ouvrez les yeux – Basculez sur le côté droit et s'asseoir...

Il existe beaucoup de techniques en imagerie mentale et pour plus d'informations à ce sujet, rendez-vous sur mon blog : www.moncoachderelaxation.com ou contactez-moi : contact@moncoachderelaxation.com / sylvainbaert59@gmail.com

En conclusion...

Comme dans de nombreux domaines, il faut pratiquer et s'entraîner régulièrement en vue d'être autonome. Ainsi vous pourrez utiliser la relaxation dès que vous en ressentez le besoin. Pour plus d'informations, de conseils, d'exercices ou de vidéos afin de vous entraîner, rendez-vous sur mon blog :

www.moncoachderelaxation.com !

Vous pouvez également me contacter :

contact@moncoachderelaxation.com / sylvainbaert59@gmail.com

A très bientôt. Bien amicalement. Sylvain

Annexe : La respiration abdominale, thoracique, complète.

Voici comment établir le diagnostic respiratoire :

- ✓ En position assise ou allongée, mettre les 2 mains sur le ventre (au niveau du nombril)
- ✓ Inspirer profondément (prendre une inspiration maximale)
- ✓ Apprécier / remarquer les mouvements du ventre à l'inspiration
- ✓ Expirer et recommencer 2 à 3 fois avant de se reporter au tableau ci-dessous.

	RESPIRATION THORACIQUE <i>(à corriger)</i>	RESPIRATION ABDOMINALE <i>(à privilégier)</i>	RESPIRATION COMPLÈTE <i>(à privilégier)</i>
INSPIRATION	- Soulèvement de la poitrine et / ou des épaules - Le ventre « rentre » (retrait abdominal)	- Le ventre « sort » (avancée de la paroi abdominale)	- Le ventre « sort » (avancée de la paroi abdominale) - Soulèvement de la poitrine et / ou des épaules.
EXPIRATION	- Abaissement de la poitrine et / ou des épaules. - Le ventre « sort » (relâchement abdominal)	- Le ventre « rentre » (contraction abdominale)	- Le ventre « rentre » (contraction abdominale) - Resserrement Thoracique