



## TECHNIQUES DE RELAXATION

N° 03

### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Les techniques de relaxation sont éminemment prisées en psychologie du sport et dans le domaine du sport en général, notamment dans la gestion du stress et des émotions. Les techniques de relaxation sont pléthores et pour certaines très anciennes : Training autogène de Schultz, techniques hypnotiques, sophrologie, Tai-Chi, méthode Vittoz, imagerie mentale, Mindfulness, relaxation progressive de Jacobson, techniques de relaxation... Elles sont pour la plupart dérivées du Yoga et de la Méditation.

**« Je considère que le rugby, de par ses caractéristiques, va proposer aux hommes un grand combat, un combat d'affirmation, un combat de domination, et que la performance passe par la maîtrise du stress et des émotions. »**  
Daniel Herrero (entraîneur de rugby).

La relaxation peut être définie comme **« une détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse. C'est une méthode visant à obtenir cette détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet »** (dictionnaire Larousse). Toutes les techniques de relaxation s'appuient sur un principe fondamental : il existe un lien direct entre les tensions musculaires et les tensions psychiques et réciproquement entre la détente musculaire et la détente psychique. La relaxation amène une baisse de l'activité du système nerveux sympathique qui se manifeste par une baisse de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, une diminution de la fréquence respiratoire, une baisse du tonus musculaire, une augmentation de la température cutanée et une diminution de la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline.

### A QUOI ÇA SERT ?

- Le sportif évolue dans un environnement stressant et savoir faire face à la pression et au stress est un enjeu majeur dans le sport de haut niveau. L'une des caractéristiques de l'expertise du champion réside dans sa capacité à gérer efficacement le stress. Les techniques de relaxation réduisent les symptômes psychosomatiques du stress (tensions musculaires, maux de ventre...). Elles interfèrent également sur l'aspect cognitif du stress (induction au calme et à la détente, à la confiance).
- Les techniques de relaxation améliorent également les capacités d'attention, de concentration, de confiance en soi, facilitent la récupération et atténuent la fatigue.
- La relaxation est à la base de nombreuses techniques utilisées en préparation mentale et en psychologie du sport.
- Par ailleurs, le relâchement apparaît comme l'une des caractéristiques de l'état idéal de performance (le flow).

### COMMENT FAIRE ?

- Une séance de relaxation comprend cinq étapes : un temps de pré-relaxation, une induction au calme, la technique de relaxation, la reprise tonique et le temps post-relaxation.
- Parmi la multitude de techniques, seules deux vont être brièvement décrites : La technique de relaxation progressive de Jacobson et le training autogène de Schultz.
- La technique de relaxation progressive de Jacobson (1938) est à la base de nombreux types de relaxation. Elle prévoit le relâchement progressif de chaque groupe de muscles. Elle consiste à contracter et relâcher certains muscles pour une prise de conscience de la différence entre la contraction et le relâchement tout en se concentrant sur les sensations associées à ces deux états. Dans une deuxième phase appelée relaxation différentielle, les séances visent à maintenir certaine partie du corps relâchée pendant que d'autres parties sont contractées. Elle vise donc à minimiser les tensions qui ne sont pas nécessaires à la performance. Cette technique de relaxation demande un temps de pratique assez long. Elle peut également être déconseillée ou adaptée pour les sportifs blessés.
- Le training autogène de Schultz (1969) vise à centrer l'attention sur les sensations corporelles (lourdeur et chaleur), par suggestion puis autosuggestion. Cette technique comporte six phases hiérarchiques: lourdeur des membres, chaleur des membres, régulation de l'activité cardiaque, régulation de la respiration, chaleur abdominale et rafraîchissement du front. Pour ce faire, des phrases comme « mon bras droit est lourd », « ma respiration est calme, ample, régulière », « mon front est frais » sont utilisées. Cette technique nécessite des mois d'apprentissage pour acquérir les différentes phases.



## TECHNIQUES DE RELAXATION

N° 03

### ELÉMENTS DE RÉFLEXION :

- Il est important de prévoir une couverture lors des séances pour éviter la sensation de froid.
- Il est conseillé d'apprendre au sportif, dès que possible, à se relaxer en position assise ou même debout. En effet, il faut qu'il puisse se relaxer quelle que soit la situation (transports, vestiaires etc.). De plus, la position assise permet de garder une certaine vigilance permettant de travailler plus efficacement certaines techniques (imagerie, sophrologie, etc.).

### LIMITES

- Une séance de relaxation complète de type Training Autogène ne peut être pratiquée juste avant une compétition car la baisse importante du tonus musculaire pourrait porter préjudice à la performance du sportif. Les techniques de respiration peuvent par contre être pratiquées juste avant une compétition ou pendant les temps morts.
- Il est important de prendre des précautions avec les sujets asthmatiques pour les exercices respiratoires et notamment au moment de la rétention d'air. Pour l'asthme léger, le temps de rétention peut être réduit (temps très court). Pour l'asthme « modéré ou sévère », tous les exercices de rétention d'air peuvent être supprimés systématiquement et on préconisera de garder une respiration normale ou on conseillera des expirations longues et saccadées.

### EN SAVOIR PLUS

Le Scanff, 2003, « Manuel de psychologie du sport », tome 2 : l'intervention auprès des sportifs.

Weinberg (R.S) et Gould (D), 1997, « Psychologie du sport et de l'activité physique ».

<http://www.cg94.fr/node/24908?xtor=EPR-39>

Fiches : Relaxation progressive de Jacobson, Training Autogène de Schultz.