

LA RELAXATION

Fatigue, surmenage et déprime guettent presque tout le monde. Et lorsque le cerveau ne supporte plus le régime intensif auquel il est soumis, pour éviter les troubles tels que fatigue, angoisse, insomnies ou surexcitation incontrôlée, il apparaît urgent de faire une pause. La relaxation peut vous aider !

La relaxation qui permet de faire le vide mental, état où plus aucune pensée parasite ne vient troubler le psychisme semble la solution idéale. C'est le lâcher-prise.

Les objectifs recherchés

A envisager en pratique individuelle ou en groupe, la relaxation est un moyen thérapeutique préventif ou curatif à la portée de tous. La personne décidée à employer cette thérapie doit savoir qu'elle passe d'abord par une déconcentration mentale et musculaire, obtenue par des exercices visant à prendre conscience de son corps et de ses pensées, pour atteindre ensuite la restructuration de l'individu. Diverses techniques proposées par des spécialistes concourent au même résultat : réduction du tonus (tension des muscles striés) par une posture appropriée et réduction des muscles involontaires (muscles lisses), pour arriver ensuite à diminuer voire faire disparaître le stress.

Les méthodes ont pour toutes pour origine le Training autogène mis au point par le professeur J. H. Shultz (inspirée du hatha yoga et de l'auto-hypnose). Une séance peut durer de 10 minutes à une heure. Le meilleur moment se trouve être le matin ou le soir, après 18 heures. Pour ce qui concerne les sportifs, ils se relaxent juste avant l'épreuve.

Contre-indications

- Sujet réfractaire au relâchement par une volonté toujours tendue ;
- Sujet trop inconscient et ne pouvant participer à l'écoute de ses sensations et pensées ;
- Pathologies sévères (schizophrénie, troubles cardiaques graves, psychose paranoïaque).

Conditions préalables

- Une pièce calme, dans la demi obscurité, une température moyenne ;
- Des vêtements lâches, ni trop chauds ni trop légers ;
- En position assise (fauteuil confortable, nuque bien calée et bras reposant sur accoudoirs) ou en position allongée, la tête un peu soutenue et une légère couverture sur le corps.

Le patient a les paupières fermées, il est immobile et se concentre sur ses sensations. La séance peut commencer.

Les praticiens de la relaxation

La relaxation est le domaine des psychothérapeutes, chacun d'eux proposant une technique selon ses qualifications. On peut aussi avoir recours à un conseiller de santé dont le rôle est d'enseigner les techniques de relaxation afin de prévenir la maladie ou de la guérir.

Cette spécialité est également l'apanage de médecins, de kinésithérapeutes ou d'infirmières ayant été formés à cette fin.

Un praticien rompu à ces méthodes conduit le malade à s'appréhender d'une façon globale et à exercer ses capacités d'auto-guérison, mécanismes que nous possédons tous naturellement.

La parole

Quelle que soit la discipline de relaxation choisie, elle est précédée d'un dialogue. Le pratiquant est amené, dans un premier temps, à prendre conscience des agents perturbateurs auxquels il est soumis. Ceux-ci sont nommés et classés par priorités. Sont ensuite envisagés les aménagements ou les changements à apporter afin de neutraliser ces effets nocifs. Après ce préambule, la séance de relaxation commence véritablement.

La respiration

On se concentre sur sa respiration en inspirant et en expirant lentement et profondément de manière à imprimer au corps un rythme apaisant qui va l'amener à se décontracter (durée : 5 minutes).

La pensée

sans changer de position, on pratique la contraction puis la décontraction des muscles en les passant tous en revue (des pieds en remontant jusqu'à la tête) et, lors du relâchement, on se concentre sur la décontraction du muscle qu'on abandonne à la pesanteur. On s'aide de phrases comme " mes pieds sont lourds, ils s'enfoncent dans le sol, ils sont relâchés... " On efface ainsi peu à peu toutes les tensions musculaires. Le sang circule de manière fluide, on sent un réchauffement euphorique. L'esprit peut alors se focaliser sur le mental.

La visualisation

On visualise le bleu si c'est la couleur que l'on aime. Les pensées parasites vont petit à petit disparaître. On arrive ainsi à la pause mentale. On a substitué aux idées noires ressassées, des images positives (lieu personnel où l'on a été heureux, perception concrète d'un projet). Bien qu'étant propres à chacun, ces images recouvrent toujours la projection d'une transformation heureuse ou d'un succès.

Une pratique assidue peut conduire la personne rodée à cette technique à être capable de se régénérer partout, cinq minutes de pause mentale suffisent. Mais cela n'est

possible que lorsqu'on a atteint la capacité de se déconnecter du monde extérieur en effectuant de façon efficace le vide en soi.

Les différents types de relaxation

- **Musicothérapie**

Cette méthode thérapeutique repose sur le processus de la visualisation dans un contexte musical : la harpe suggère des rivières, des fontaines dans un paysage de campagne tandis que des chants d'oiseau évoquent l'été, les arbres... Soutenu par la musique, le pratiquant évacue les tensions psychiques et corporelles dues à des facteurs déstabilisants (hyperactivité, stress, bruit), tout en retrouvant la dimension harmonieuse de sa personnalité.

- **Reiki**

Le reiki se pratique en institut à raison de séances d'une heure. La personne est allongée, les yeux fermés, tandis que le praticien procède par imposition des mains sans jamais toucher le corps. Il y a transfert d'énergie entre lui et le patient. Le corps reçoit les forces dont il a besoin en réagissant par des impressions de chaleur, de froid, de picotements. La sensation de détente est immédiate. Reste ensuite à traduire en mots les messages émis par le corps pendant la séance. Le reiki constitue une des multiples approches de la bioénergie.

- **Training autogène**

Cette méthode fait appel à l'autonomie du sujet. En effet, celui-ci est entraîné par son thérapeute à l'auto-hypnose et à des exercices quotidiens. Lors de la séance, la concentration mentale est favorisée par des formules répétitives. Assis ou couché, les yeux fermés, le patient se concentre sur un membre pour en sentir la lourdeur. Sur l'indication du thérapeute, il contrôle sa respiration et ses battements cardiaques, puis il se focalise sur son plexus solaire comme source de chaleur et son front comme source de fraîcheur jusqu'à ce qu'un nouvel équilibre émotionnel apparaisse, avec des répercussions physiologiques : chaleur et fraîcheur se diffusent dans le corps, remplaçant la lourdeur par la légèreté. Les sportifs de haut niveau font appel à cette méthode privilégiée.

- **Hypnose**

Le sujet est plongé par suggestion dans un état de somnolence, ses muscles se relâchent, sa respiration se régularise, il va peu à peu se dégager de son environnement tout en restant en contact avec le praticien. Au bout de 10 minutes, il entre en hypnose. Des suggestions vont être faites pour amener le patient à un mieux-être. Après trente minutes environ, le médecin réveille son patient par étapes et lui demande de parler des sensations éprouvées pendant la séance.

Après quatre séances, le sujet se trouve dans un état physique et psychique nettement amélioré. Cette méthode a le mérite de faire accéder le sujet à son inconscient. Des conflits anciens et oubliés, des souvenirs pénibles et occultés, des

fantasmes, des rêves remontent à la surface et sont traduits en mots par le sujet jusqu'à ce qu'ils perdent leur pouvoir de nuire.

- **Sophrologie**

Le courant sophrologique inspiré de l'orient tend à faire accéder le sujet à un niveau de conscience particulier, ligne crépusculaire entre veille et sommeil. Il s'agit de passer par des modifications des états de conscience et par des modifications des niveaux de vigilance.

Le thérapeute s'astreint à un ton de voix neutre et régulier, propice à un état de relâchement. Guidé par la parole du thérapeute, le sujet se prête à un mode de respiration particulier ainsi qu'à des phases de méditation qui favorisent la détente corporelle. Surviennent alors des sensations, des émotions désagréables, des expériences douloureuses concernant le passé, des peurs de l'avenir. On est invité à revivre ces scènes ou à s'y projeter puis, par son discours activateur, le thérapeute procède au déconditionnement du sujet dont le vécu négatif est converti en pensée positive.

La suggestion thérapeutique ou pédagogique est bien le contenu de la sophronisation. La levée de l'angoisse apportée par la sophrologie améliore l'asthme, réduit les tensions artérielles, remédie à certaines maladies dermatologiques non infectieuses, peut diminuer des troubles rhumatismaux ou même intervenir dans le domaine de l'obstétrique : l'accouchement sophronique est l'objet d'une légitime demande.

C'est en se prenant en charge que l'homme ou la femme moderne peut prétendre à son propre épanouissement : un esprit sain dans un corps sain. La sophrologie peut contribuer à cette approche.

Attention ! Exiger comme praticien un sophrologue ayant une formation rigoureuse.

Pour réussir sa thérapie par la relaxation

La réussite d'une thérapie par la relaxation dépend de la faculté d'abandon du sujet à la technique proposée, de sa confiance envers le praticien et de sa croyance en son propre pouvoir. Ainsi, peut-on lutter efficacement contre bien des maux de civilisation et pathologies diverses en pratiquant la relaxation, le corps recelant ses propres outils réparateurs.

Geneviève Pons