

LA RELAXATION OU REGULATION PSYCHOTONIQUE.

CM APDP L1

Lisette PARODI RIERA.

I. Définition et objectifs.

Le mot relaxation est réducteur ; sous cette appellation, on a tendance à définir des exercices et techniques qui permettent simplement d'abaisser le tonus musculaire. Or ce n'est pas systématiquement l'abaissement du tonus qui est recherché, c'est plutôt la régulation de ce tonus.

La relaxation représente un ensemble de méthodes, techniques et thérapies qui recherchent volontairement la détente physique et mentale, et l'adaptation de la vigilance à la situation en cours.

On parlera plus exactement d'autorégulation psychotonique.

Elle a 2 orientations :

- L'abandon de la conscience : détente
- Une hyper vigilance : être présent.

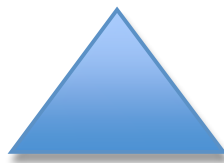
L'objectif de la relaxation est de donner ou de redonner un équilibre à l'individu pour qu'il ne soit pas déstabilisé par les différentes agressions de sa vie personnelle, professionnelle et/ou sportive. C'est un reconditionnement positif.

Définition du stress ; mot inventé par H SELYE endocrinologue canadien (1962) : réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions (agréables ou désagréables) qui nécessitent une adaptation.

Il existe le « eustress » = bon stress, et le « distress » = mauvais stress.

Les facteurs stressants = ceux qui provoquent un stress.

Corps émotionnel



corps métabolique

Corps physique

L'équilibre entre ces 3 corps s'appelle « ***l'homéostasie*** »

Un stress provoqué sur 1 des 3 corps aura des répercussions sur les 2 autres.

Exemple, une grande peur engendre une décharge d'hormones, le rappel d'un souvenir d'enfance traumatisant et cela va provoquer des larmes et les jambes tremblantes.

II. Origines

La recherche de la détente est quelque chose de spontané et aussi vieux que l'homme et l'animal.

Mais à cause d'un style de vie de plus en plus éloigné de la nature, où le corps est « sous stimulé » et l'esprit « sur stimulé », il est nécessaire d'apprendre ou de réapprendre ce qui devrait être naturel.

Cette nécessité est apparue en médecine grâce à un courant appelé médecine psychosomatique. (acupuncture, homéopathie...).

Cette branche de la médecine s'inscrit dans une prise en compte plus globale de la maladie. Au lieu de circonscrire les causes de maladie à des facteurs extérieurs (microbes...), ou intérieurs (génétique) elle inclut le rôle du psychisme et des facteurs environnementaux, sociaux et culturels.

Pour la médecine psychosomatique :

- Il y a un lien étroit entre notre corps et notre esprit
- Les agressions mentales (peurs, angoisses) s'inscrivent dans notre corps
- Les agressions corporelles (bruits intenses, embouteillages...) agissent sur notre état mental.

Toute émotion entraîne une tension, une réaction de notre corps. On parle de dialogue tonico-affectif.

III. Support physiologique

La relaxation permet de réguler le tonus musculaire.

1. Définition du tonus (le tonus vient du latin TONOS = tension).

C'est un état permanent d'activité des 2 variétés de muscles de l'organisme (muscles striés squelettiques et muscles lisses).

- Les muscles striés (ou muscles rouges) : leur contraction est volontaire et soumise au système nerveux central.
- Les muscles lisses (ou muscles blancs) : leur contraction est autonome, involontaire ou soumise au système nerveux neurovégétatif (qui régule toutes les grandes fonctions de l'organisme : digestion, respiration, battements cardiaque).

2. La régulation du tonus musculaire (muscles striés).

Elle se fait à plusieurs niveaux :

Au niveau spinal = régulation périphérique : c'est une régulation réflexe qui passe par la moelle épinière. La réponse est instantanée et réflexe et adapte la tension à la situation que vit le corps.

Cet arc réflexe est supervisé, régulé par la boucle Gamma (régulation centrale en relation avec la formation réticulée) qui augmente ou diminue la sensibilité des récepteurs (FNM, GOLGI...).

Au niveau de l'encéphale, il existe différentes aires qui contrôlent le tonus :

La formation réticulée (fonction activatrice ou inhibitrice du tonus musculaire : boucle gamma). Elle régule la veille et le sommeil, elle module le niveau de vigilance, les mécanismes d'attention.

L'hypothalamus : zone où siègent nos réactions émotionnelles (centre organisateur de la vie végétative), il gère les hormones sécrétées dans le sang.

Il existe des connexions nerveuses entre ces aires, ce qui explique le lien entre l'état émotif et le tonus musculaire.

Au-dessus, le cortex analyse toutes les sensations et informations qui lui parviennent : il traite les données. Son analyse conduit à l'action, adaptée ou non !

La relaxation va réguler ce tonus, tant sur les muscles striés que sur les muscles lisses.

Les réponses sur le système nerveux seront différentes selon si on utilise une relaxation à voie ascendante ou descendante : travaux de BENSON H « The relaxation response » USA-1975 :

❖ Voie ascendante :

- Abaissement de la tension musculaire
- Diminution des messages proprioceptifs vers la formation réticulée qui devient moins sollicitante vers le cortex ; le calme intérieur s'établit.

❖ Voie descendante :

3. Abaissement de l'intensité du contrôle de l'hypothalamus
4. Filtrage sélectif des afférences
5. Diminution de l'activation de la formation réticulée
6. Abaissement de la tension des muscles (système gamma).

IV. Les effets de la relaxation

1. Sur un plan physique :

- Au niveau cérébral : un électroencéphalogramme permet de constater une modification des ondes cérébrales (proche de l'état de sommeil). Le cerveau est alors très réceptif à tout ce qui se passe autour de lui.

Pour info : les ondes Delta = sommeil profond, sans rêve ; Théta = relaxation profonde (méditation) ; Alpha = relaxation légère, éveil calme ; Béta = activités courantes ; Gamma = grande activité cérébrale.

- Au niveau respiratoire : la fréquence diminue et les temps d'inspiration et d'expiration augmentent : meilleurs échanges.
- Au niveau circulatoire : baisse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle (diminutions des battements de 20 %).
- Au niveau digestif : décontraction des parois de l'intestin et de l'estomac et donc meilleur transit.
- Au niveau locomoteur : diminution du tonus musculaire donc économie d'énergie. Réflexes mieux réglés et donc meilleure adaptation aux sollicitations extérieures. Meilleure coordination.

2. Sur un plan psychologique :

- Plus grande disponibilité sur soi : vigilance accrue = plus d'attention, concentration plus focalisée, ressenti plus affiné.
- Plus grande disponibilité sur le monde : meilleure écoute, plus de tolérance et adaptation de son comportement aux agressions de toutes sortes.

V. Applications

1. Rôle préventif :

- Gestion d'angoisse (*générée par nous-même*) et gestion du stress (*agressions extérieures*).
- Maîtrise de soi (*dans le cas d'une hyperactivité par exemple*)
- Disponibilité corporelle (*dans le cas d'une difficulté de concentration par exemple*).

2. Rôle thérapeutique

- Troubles organiques ou fonctionnels (estomac, peau, problèmes respiratoires...).
- Troubles mentaux.

3. En sport

- Meilleure connaissance du schéma corporel
- Préparation mentale : dans ce cas, on cherchera plus une hyper vigilance qu'un abandon de la conscience.

La relaxation dans un but de préparation mentale peut-être *dynamisante* (avant l'action), *régulatrice* (dans l'action), *récupératrice* (après l'action). Elle fait appel à l'imagerie mentale qui n'est possible que par une utilisation accrue de la concentration.

VI. Les méthodes et leurs auteurs.

Il existe des techniques très codifiées et universitaires, et des techniques empiriques. Ces dernières se pratiquent en groupe et n'ont aucune prétention thérapeutique (bien qu'elles puissent être aussi utilisées par des professionnels de la santé). Elles ont une fonction prophylactique et adaptative au stress de la vie de tous les jours.

Dans toute méthode, la concentration et l'intériorisation sont simultanément objet et condition d'apprentissage.

1. Les relaxations à point de départ mental. on parle aussi de méthodes à voie descendante. C'est la détente mentale qui engendre le relâchement musculaire.

- La suggestion, l'autosuggestion
- L'imagerie mentale.

Un exemple : le Training Autogène de J.H.SCHULTZ (1884-1970) professeur de neurologie et de psychiatrie. Il crée la première méthode de relaxation s'appuyant sur les travaux de physiologie et de psychologie.

Après avoir étudié l'hypnose, il cherche une méthode d'entraînement facilitant l'acquisition d'un état auto hypnotique basé sur l'autosuggestion.

Le domaine d'application du TA concerne la médecine psychosomatique et la psychothérapie, mais aussi la pratique sportive comme technique de récupération et de détente.

Il se décline en 2 cycles : supérieur et inférieur.

Nous ne détaillerons que le cycle inférieur, le supérieur étant réservé à une psychothérapie individuelle.

Il y a 6 étapes à respecter précédées d'une image de calme.

- Idée de pesanteur
- Idée de chaleur
- Régulation cardiaque
- Régulation respiratoire
- Chaleur dans le plexus solaire
- Idée de fraîcheur sur le front.

Cette relaxation se pratique couché sur le dos ou assis en position de « cocher de fiacre ».

En TA, l'accord du sujet est obligatoire, ce qui exclut les jeunes, les déficients mentaux, les psychotiques, les grands névrosés.

2. Les relaxations à point de départ physique, corporel ; on parle aussi de méthodes à voie ascendante : c'est le relâchement musculaire qui engendre la détente mentale.

- Le mouvement lent (Tai-Chi Chuan, Gi Gong), appelé aussi relaxation dynamique
- Le massage ou techniques manuelles : effleurage, tapotement, pétrissage, vibration, percussion, pression. (Do in, Acupressure, Réflexologie)
- La séquence contraction/relâchement
- L'étirement volontaire ou non (bâillement)
- L'observation de la respiration
- Le son, ou vocalises
- L'attention portée sur le corps : dimensions, volumes...(Eutonie),
- l'écoute (fond sonore, musique, mantras...).

La méthode illustrée est *la Relaxation Progressive de E. JACOBSON*.

Les bases de sa technique en 1934 aux USA : elle s'appuie sur des études électromyographiques qui constatent les variations du tonus musculaire et de son interaction avec des émotions et tous autres processus mentaux. Cette méthode ne fait appel à aucune autosuggestion, elle s'appuie sur une démarche d'observations objectives.

Elle comporte 2 degrés : *la Relaxation Générale et la Relaxation Différentielle* :

- D'abord on reconnaît et l'on identifie une contraction puis le relâchement musculaire correspondant,
- Ensuite on essaie de relâcher certains muscles non concernés par l'effort
- Enfin on prend conscience à tout moment de la vie quotidienne de toutes tensions musculaires liées à un trouble émotionnel.

Cette relaxation peut se faire dans toutes les positions et est facilement réinvestissable dans la préparation d'un sportif.

3. La Sophrologie d'A. CAYCEDO médecin colombien en poste à Barcelone (1960). C'est la petite sœur de l'hypnose.

C'est une juxtaposition de techniques déjà existantes (TA, PNL, YOGA, ZEN, visualisation, respiration...).

Pour son créateur, c'est « la science de la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier dans un but prophylactique, pédagogique ou thérapeutique ».
Actuellement, c'est la référence dans le domaine sportif en France.

4. Autre technique : le Yoga Nidra (Nidra = relaxation complète)

Le schéma d'une séance de YN s'articule sur 5 points importants :

- La rotation de la conscience (prise de conscience des différentes parties du corps selon un circuit bien précis)
- La respiration
- Les sensations (chaleur, lourdeur, légèreté, froid, plaisir et tout autres sentiments)
- Les visualisations (calme, paix...)
- Résolution : le Sankalpa (s'apparente à la méthode d'autosuggestion de COUE). Formuler mentalement une résolution positive qu'on souhaite voir se réaliser.

VII. La séance de relaxation

1. Conditions matérielles et pédagogiques :

- Lieu calme, aéré, pas trop grand ni trop clair et chauffé.
- Pas de vêtements serrés
- Dans différentes positions : assis, à genoux, allongé (être à l'aise).
- Avec ou sans support sonore ou musical.
- Avec un relaxateur qualifié. Sa voix doit être douce et assez monocorde. Les mots sont choisis (ni trop insignifiants, ni trop parlants), les phrases courtes. Il doit proposer et non imposer.
- L'intervenant reste statique (sinon le participant va suivre sa voix !).
- Il doit faire un briefing pour expliquer ce qu'il propose et un débriefing pour recueillir les impressions, sensations et questions éventuelles (faire verbaliser ou écrire). En aucun cas il ne doit porter des jugements de valeur.

Une séance de relaxation peut se faire en tant que pratique à part entière ou bien en séquence avant une activité ou un cours, pendant pour recentrer les élèves si besoin, ou après comme moyen de récupération.

2. Les indicateurs du relâchement :

- ✓ En position debout :
 - Épaules relâchées, visage détendu (mâchoire, sourcils, front), silence, regard, immobilité
- ✓ En position allongée
 - Poings desserrés, bras allongés, jambes décroisées, hanches relâchées, visage ouvert, respiration calme

Pour une utilisation plus personnelle, c'est à chacun de trouver les techniques les mieux adaptées à sa personnalité, et de les réinvestir quand le besoin s'en fait sentir. L'important est de vouloir et de savoir rentrer dans un état de conscience modifié volontairement. La relaxation fait partie des APDP à part entière.

Bibliographie sélective :

AUTEURS	TITRES	EDITION et ANNEE
Brieghel-Muller G.	Eutonie et relaxation	Delachaux et Niestlé 1979
Durand de Bousingen R. Geissmann P.	Les méthodes de relaxation	Charles Dessart 1968
Durand de Bousingen R.	La relaxation	Paris P.U.F. Que sais-je ? 1992
Jacobson E.	Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation	Paris E.S.P. 1974
Jacobson E.	Savoir relaxer pour combattre le stress	Les Editions de l'homme 1980
Massons S.	Les relaxations	Paris P.U.F. 1983
Roy Michel	Les techniques psycho- corporelles	Ellebore 1995
Schultz J.H.	Le training autogène	Paris P.U.F. 1974
Choque J.	ABC de la relaxation	J Grancher 1999