

L'apprentissage de la relaxation en Psychothérapie.

- Vous êtes invité à lire le présent texte plusieurs fois, à des moments différents. Chaque lecture peut-être l'occasion d'un approfondissement de votre compréhension, de nouvelles réflexions et interrogations.
- Vous pouvez conserver ce texte. Soulignez-y ce que vous jugez particulièrement important. • Mettez des points d'interrogation devant les passages que vous ne comprenez pas. Posez des questions au thérapeute, lors des prochaines rencontres.

Utilité et inconvénients de l'augmentation du tonus musculaire

1. Le tonus augmente dès que nous percevons une menace ou une frustration, et que nous éprouvons de la peur ou de l'irritation. Ce processus est un élément de la réaction d'alerte, dont la fonction est essentielle pour notre survie en cas de danger. Cette réaction prépare l'organisme à des actions de combat ou de fuite, que le célèbre physiologiste Walter Cannon a appelé « fight or flight reaction ».

Plus l'angoisse, la peur, l'irritation ou la colère s'intensifient, plus le tonus musculaire augmente, de sorte que nous disposons de ressources musculaires accrues pour agir de façon rapide et énergique.

2. Il y a toutefois un revers à ce processus. Dans des circonstances qui ne sont pas réellement dangereuses, si nous sommes sur le « qui-vive » et que nous n'avons pas d'activité motrice importante, notre tonus devient excessif, dysfonctionnel. Lorsque cet état est fréquent ou chronique, l'hypertonie musculaire peut devenir une cause ou un facteur d'intensification de troubles somatiques, tels que la fatigue chronique, des douleurs musculaires (en particulier dans la nuque et le dos), la crampe de l'écrivain, le torticolis spasmodique, des céphalées de tension, des troubles oculaires, la dyspnée (induisant la lassitude, l'irritabilité), l'hypertension artérielle, des troubles cardiovasculaires et gastro-intestinaux.

D'autre part, l'augmentation du tonus musculaire entraîne une intensification de la tension psychique et des émotions. Ce processus constitue un chaînon essentiel dans le cercle vicieux suivant :

« Situation stressante => anxiété et/ou irritation => augmentation du tonus et de la respiration => sensation de trouble physique ou de sensations corporelles inquiétantes => intensification de l'angoisse et/ou de la colère, etc. ».

Objectifs de l'entraînement à la relaxation

1. Mieux gérer les réactions émotionnelles

La capacité de bien se relaxer est une composante essentielle dans l'apprentissage de la régulation des émotions et des impulsions.

Dans cette méthode, l'apprentissage commence par des séances de relaxation relativement longues (environ 25 minutes) et profondes. Ensuite on effectue des exercices de relaxation rapide et moins profonde, pour arriver enfin à pouvoir se calmer facilement dans la plupart des situations stressantes.

Cet apprentissage est essentiel pour le traitement de tous les troubles anxieux (phobies, troubles obsessionnels, crises de panique, etc.), des réactions impulsives et des troubles somatiques dits « fonctionnels » (hypertension artérielle, céphalées de tension, dorsalgies, etc.). Il est également utile pour des personnes qui ne présentent pas de troubles psychologiques caractérisés, mais qui souhaitent diminuer le trac et d'autres réactions émotionnelles qui perturbent le déroulement optimal de leurs activités. En devenant capable de diminuer la tension psychique et mentale dans une situation stressante, on parvient à mieux adopter une démarche de résolution de problème et l'on est psychologiquement plus efficace.

La personne qui a suivi correctement une formation en relaxation devient plus sensible à l'augmentation de tensions corporelles, un indice capital pour enclencher une procédure d'autogestion consciente et éviter d'être pris dans un orage émotionnel. Elle devient capable de diminuer en quelques secondes le degré de tension et de se rapprocher ainsi de l'activation physiologique optimale pour le comportement souhaité.

(Une activation physiologique très forte perturbe le fonctionnement de notre pensée. Il n'est cependant pas souhaitable de réduire l'activation au minimum. Il y a un degré optimal d'activation, variable selon les situations. Dans le cas où l'on veut accomplir des activités cognitives complexes, il est souhaitable de garder une activation physiologique relativement faible. Dans les situations où l'on veut effectuer des activités motrices simples et énergiques - par exemple courir -, l'activation physiologique peut être très forte).

2. Diminuer le niveau général de stress

L'apprentissage méthodique de la relaxation permet de diminuer l'excès de tension musculaire et de tension psychique chez des personnes qui sont stressées de façon fréquente ou chronique. Cet apprentissage permet d'adopter un style de vie plus « cool », moins fatiguant (ce qui n'implique pas que l'on devienne amorphe !). Il permet ainsi de prévenir une série de troubles somatiques et psychiques.

3. Se reposer rapidement

L'apprentissage de la relaxation permet de récupérer rapidement de l'énergie grâce à :

- des séances de relaxation plus ou moins longues (10 à 30 minutes) et « profondes » (« relaxation-récupération » et « relaxation-prévention »).

- des « mini-relaxations » (quelques secondes ou minutes) réparties à travers la journée.

En cas de surcharge de travail, il est préférable pour la santé de faire une pause relaxation que de surconsommer des substances stimulantes, du café par exemple.

4. Faciliter un sommeil réparateur

Lorsqu'on a appris à se détendre vite et bien, on parvient à s'endormir rapidement, on se rendort plus facilement en cas d'interruption du sommeil, on dort mieux, plus profondément. Le temps passé à dormir peut être écourté.

5. Faire des expériences de sérénité

On peut organiser des séances de relaxation profonde pendant lesquelles on écoute de la musique et/ou on visualise mentalement des scènes agréables. Ces séances permettent ce qu'Abraham Maslow appelait des « expériences de sommet », des moments particulièrement heureux et revitalisants.

Place de la relaxation dans la Psychothérapie

Certaines difficultés psychologiques et somatiques se résolvent simplement par l'apprentissage de la relaxation selon le programme proposé ci-dessous (séances régulières de relaxation-repos et adoption quasi instantanée d'une attitude relativement détendue dès l'apparition de situations stressantes). C'est le cas de troubles fonctionnels, tels que l'hypertension artérielle, des céphalées de tension, des maux de dos, certaines formes d'insomnie, etc.

Pour nombre d'autres difficultés, cet apprentissage est un élément capital, quoique non suffisant (par exemple dans le traitement des phobies et des crises de panique) ou bien un élément très précieux, même s'il n'est pas indispensable (par exemple dans le traitement de certaines dépressions).

De toute façon, l'apprentissage de la relaxation apporte de grandes satisfactions à la majorité des personnes qui ont poursuivi l'entièreté de l'entraînement. Le temps investi est largement regagné grâce à l'amélioration de la qualité du sommeil, la diminution du stress et de la fatigue.

La multiplicité des méthodes de relaxation

Les êtres humains disposent d'une capacité innée de se détendre physiquement et mentalement. Toutefois la plupart d'entre eux l'utilisent mal ou trop peu.

Depuis des siècles, cette habileté a été systématiquement développée par des moines, des mystiques et des philosophes, principalement en Orient (cf. par exemple les yogis et les moines bouddhistes).

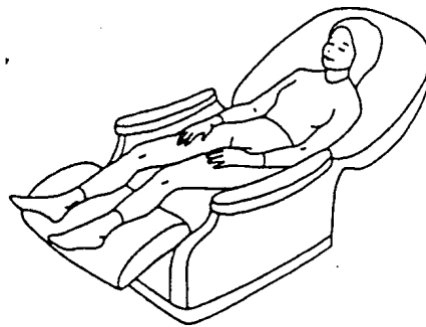
Herbert Benson (professeur de médecine à l'université Harvard, spécialiste des troubles cardio-vasculaires) a passé en revue une série de techniques de relaxation, utilisées depuis l'antiquité jusqu'à nos jours, afin de dégager leur dénominateur commun. Il dénombre quatre composantes fondamentales :

- un environnement calme, à l'abri des sources de distraction ;
- une position confortable, dans laquelle les tensions musculaires sont réduites autant que possible ;
- une attitude passive (« a « let it happen » attitude » dit Benson), analogue à celle adoptée pour s'endormir et qui est aux antipodes de la volonté crispée de réaliser une performance ;
- la focalisation de toute l'attention sur un stimulus déterminé (son, mot, objet, respiration, sensations corporelles).

Les méthodes de relaxation se distinguent principalement au niveau du 4^e point.

Par exemple :

- dans le yoga traditionnel, l'attention se centre sur une idée, une partie du corps ou un objet ;
- dans la méditation transcendantale, on se centre sur un son secret (le « mantra »), confié par un « maître » ;
- dans le « training autogène » de Schultz, on se centre sur des impressions physiques d'engourdissement et de chaleur.



Pratique de la relaxation en Psychothérapie

Nous commençons l'apprentissage de la relaxation par la méthode de Jacobson ou plus exactement une version améliorée et plus rapide. Cette technique est le point de départ pour apprendre, par étapes, à diminuer rapidement la suractivation physiologique provoquée par des situations stressantes.

Edmond Jacobson est un physiologiste qui s'est formé à Harvard auprès de Walter Cannon et qui a ensuite travaillé à l'Université de Chicago. La spécificité de sa méthode

réside dans la focalisation de l'attention sur des sensations provoquées par des contractions et des décontractions de groupes musculaires. Il a appelé sa méthode « relaxation progressive » pour deux raisons :

- la personne détend graduellement des groupes musculaires (main, bras, jambe, ventre, etc.) ;
- au fur et à mesure des pratiques quotidiennes, la relaxation devient de meilleure qualité et s'obtient plus rapidement.

Jacobson a traité, par cette technique, des personnes souffrant d'hyperémotivité, d'anxiété et de troubles psychosomatiques. Les résultats ont été encourageants. Sa technique a été largement utilisée par l'Armée américaine durant la 2^e guerre mondiale. Au début des années 40, le gynécologue Grantly Read, alors collègue de Jacobson à l'Université de Chicago, s'est inspiré de cette technique pour développer la célèbre méthode de l'« accouchement sans peur ».

L'apprentissage de la relaxation permet en effet d'interrompre le cercle vicieux « peur => tension musculaire => augmentation de la douleur => intensification de la peur et du tonus, etc. ». Des études subséquentes ont permis d'améliorer l'efficacité de la méthode.

La version actuelle de la relaxation progressive présente un excellent rapport « efforts-bénéfices ». La procédure de base s'apprend en quelques heures (quoiqu'il faille un rythme de trois ou quatre exercices hebdomadaires pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois pour parvenir à se détendre convenablement en quelques secondes). Cette forme de relaxation comporte très peu d'inconvénients. D'autres méthodes induisent parfois des bouffées d'angoisse, en particulier chez des personnes qui sont facilement anxieuses, qui ont peur de se laisser aller et de relâcher le contrôle des émotions.

Nous présentons ici un programme dont l'efficacité a été démontrée par de nombreux chercheurs, en particulier Bernstein & Borkovec (1973) et Öst (1987).

1^{ère} étape

(13 groupes musculaires, contractions-décontractions, Support Audio correspondant)

Relaxation par la contraction suivie de la décontraction de 13 groupes musculaires, passés successivement en revue : 1. Main dominante et avant-bras

2. Bras dominant

(concentration sur le biceps)

3. Autre main et avant-bras 4.

Autre bras

5. Jambe et pied dominants

(si vous êtes assis : appuyez fortement le pied sur le sol, la jambe contractée)

(si vous êtes couché : contractez la cuisse, puis le mollet, le pied incliné dans le prolongement de la jambe, les orteils vers le sol)

6. Autre jambe et pied

7. Ventre

8. Epaules et haut du dos
9. Nuque et arrière de la tête
10. Gorge
11. Bouche et joues
12. Yeux et paupières
13. Front

- La contraction d'un groupe coïncide avec une inspiration suivie d'une courte apnée. La contraction musculaire et l'apnée durent environ 5 à 12 secondes (il importe toutefois de ne pas se préoccuper de chronométrer).
- La décontraction s'effectue assez rapidement. Elle se fait en même temps qu'une expiration (qui, elle, s'effectue plus lentement) et l'énonciation intérieure d'un mot-clé évoquant la détente (« relax », « détends », « calme »).
- Les contractions doivent être fortes, mais pas au point de faire mal ou de provoquer des tremblements.
- Veillez à centrer votre attention sur les contractions, les décontractions et le contraste entre la tension et la détente. Essayez ensuite de ressentir une impression d'engourdissement et de chaleur dans le groupe musculaire. Vous ressentirez peut-être des picotements : c'est également un signe de décontraction.
- Entre la contraction et la décontraction de chaque groupe musculaire, respirez calmement et essayez de vous détendre encore un peu plus, en particulier au moment d'expirer.
- Les contractions peuvent se faire de différentes manières. L'essentiel est la sensation de tension, non la forme du mouvement.
- En cas de crampe (c'est souvent dans le mollet), levez-vous et manipulez le membre : à l'avenir, faites une contraction moins forte et moins longue ou bien détendez la région en question sans la contracter préalablement.
- Cet exercice se pratique chaque jour pendant au moins deux semaines, en écoutant les instructions d'un support audio.

Mise en situation de l'exercice de relaxation (premières étapes)

1° Choisir et aménager le contexte

- Demandez aux proches de vous laisser seul et tranquille pendant une demi-heure (éventuellement placer sur la porte une étiquette du style « please do not disturb »).
- Videz la vessie.
- Rendez-vous dans un endroit calme et agréable.
- Veillez à bénéficier d'une bonne température : ni trop froide (ce qui provoque des crispations musculaires) ni trop chaude.
- Neutralisez les sources possibles de distraction (par exemple débranchez le téléphone, fermez les fenêtres, éteignez ou réduisez la lumière). Le son continu d'un ventilateur n'est pas nécessairement dérangeant.
- Enlevez ou desserrez les vêtements, enlevez les chaussures, la montre, les lunettes ou les verres de contact, etc.

2° Adopter une position confortable

- Installez-vous dans un lit, sur un divan ou dans un fauteuil avec appui-tête.
- N'adoptez pas une attitude « paresseuse » ou « vautrée », à la manière de l'écolier qui s'ennuie en classe, mais une attitude confortable dans laquelle un maximum de muscles sont en contact avec le support (fauteuil ou lit). Les pieds sont un peu écartés l'un de l'autre.

3° Centrer toute l'attention sur l'exercice -

Fermez doucement les yeux.

- Essayez de mettre provisoirement entre parenthèses les préoccupations et les projets, de façon à vous concentrer sur le corps, les contractions et la relaxation.
- Des idées intrusives ou parasites apparaissent inévitablement. Il est généralement inefficace de vouloir les chasser à tout prix. Les expériences de Daniel Wegner et de ses collaborateurs (université de Virginie) ont bien montré que des idées intrusives se renforcent dans la mesure où l'on veut, de manière crispée, les empêcher de surgir.
Lorsque des idées intrusives surgissent, la stratégie généralement la plus efficace consiste à réorienter l'attention vers un groupe musculaire, plutôt que de vouloir à tout prix chasser ces idées ou « faire le vide ». Il importe également d'accepter d'être ainsi relativement perturbé, plutôt que de s'énerver.
- Une attitude fondamentale pour bien se relaxer est appelée par Benson « a « let it happen » attitude », une attitude de laisser-être, laisser-faire, laisser-aller, laisser-passer...
- Jacobson a montré expérimentalement que l'apprentissage de la relaxation, en particulier au niveau des yeux, s'accompagne d'une diminution des images mentales et de leur intensité.
- Après plusieurs semaines ou mois de pratique de la relaxation, les idées intrusives deviennent nettement moins fréquentes et importantes. La concentration s'améliore considérablement. Au cours de l'apprentissage, il est capital d'éviter toute hâte et tout perfectionnisme ; il importe de répéter les exercices, de les répéter encore, et de ne pas chercher d'emblée à réaliser de bonnes « performances ».
- Chez la plupart des personnes, la capacité de se relaxer vite et bien ne se développe que pas à pas. Comme d'autres habiletés psychomotrices (écrire, nager, rouler à vélo), elle résulte d'un apprentissage progressif. Les premiers exercices doivent se faire lentement.

4° Se centrer sur la respiration

- De façon générale, les émotions agissent sur la respiration et, inversement, la façon de respirer influence les émotions et leur intensité. On favorise un état de relaxation en adoptant une respiration paisible.
- Au début de la séance, pendant une ou deux minutes, il est indiqué de se centrer sur la respiration et de respirer un peu plus lentement et un peu plus profondément que d'habitude. Il ne faut cependant pas vouloir modifier de façon importante le rythme habituel de la respiration. Il faut en tout cas éviter d'hyperventiler, c'est-à-dire respirer très profondément : ce comportement provoque des sensations qui peuvent être vécues comme désagréables ou angoissantes.

Utilisation d'images mentales

Après la décontraction des groupes musculaires, on peut visualiser une ou des situations qui évoquent la détente et le bien-être : plage, paysage de montagne, rivière dans un bois, lac sur lequel se déplace un cygne, bain chaud...

On « regarde » des détails de l'image mentale comme s'il s'agissait de la réalité. On observe des changements qui s'opèrent lentement. On imagine des sons (éventuellement des odeurs agréables) qui s'associent aux représentations visuelles (par exemple le chant d'un oiseau, une chute d'eau).

Cette forme de relaxation, qualifiée parfois de « cognitive », permet

- d'approfondir et de prolonger la relaxation - d'éprouver un sentiment de bien-être profond
- de s'endormir en cas d'insomnie.

- Si l'image mentale suggérée par le support audio ne vous convient pas, arrêtez l'enregistreur au début de son évocation.
- Si vous estimez que le texte du support audio est trop long, vous pouvez également arrêter l'audition du support audio tout juste avant la phase de visualisation mentale.

Fin de la séance

1° Respirez un peu plus vite.

2° Bougez les mains, les bras, les jambes, les pieds.

3° Étirez l'ensemble du corps, en particulier le dos, mais sans excès (pour ne pas froisser des muscles). Étendez bien les bras et les mains.

4° Ouvrez les yeux et reprenez contact avec l'entourage.

5° Relevez-vous lentement. Soyez attentif à votre rythme personnel.

6° Pendant quelques minutes, adonnez-vous à des activités de transition, qui n'impliquent pas une forte tension ou une grande dépense d'énergie.

Horaire des exercices

- Idéalement les exercices se font une ou deux fois par jour, du moins pendant la période d'apprentissage.

Si vous êtes très occupé(e), vous pouvez vous limiter à un exercice tous les deux jours. (Trois ou quatre exercices par semaine est un minimum pour progresser à un bon rythme). Vous pouvez également écourter la séance (cf. supra). Notez cependant que les personnes qui disent qu'elles n'ont pas le temps de faire des exercices sont souvent celles qui en ont le plus besoin pour mieux gérer leurs émotions et retrouver un équilibre. • L'apprentissage est d'autant plus rapide que les exercices sont nombreux. Il est cependant peu utile de s'exercer plus de deux fois par jour.

- Les exercices peuvent être faits à différentes heures. Il est même conseillé d'essayer de varier l'horaire. Toutefois on ne peut effectuer un exercice convenable quand on est pressé par le temps ou fort stressé par des soucis ! Si vous vous apercevez pendant l'exercice que vous êtes particulièrement crispé(e) ou préoccupé(e), mieux vaut vous arrêter et programmer l'exercice pour un autre moment.

- Le matin au réveil n'est pas l'idéal, surtout si vous avez des engagements : vous risquez d'être crispé(e) ou de vous rendormir.
- Le soir, tout juste avant de s'endormir, est souvent le meilleur moment pour les personnes très occupées. Toutefois, à ce moment-là l'exercice risque d'être interrompu par l'endormissement. Ceci constitue un inconvénient si c'est souvent le cas (à moins que l'apprentissage de la relaxation ait pour objectif de faciliter l'endormissement).

Les moments à conseiller sont : vers 14 heures (la vigilance est généralement moindre : la relaxation constitue à ce moment une excellente pause) ; vers 18 heures (la fatigue de la journée favorise la relaxation, mais entraîne moins facilement l'endormissement qu'au moment du coucher ; la relaxation peut alors favoriser une soirée plus agréable ou plus productive).

- Durant tes deux premières semaines, notez sur papier quelques informations immédiatement après chaque exercice. Notez le jour, l'heure, la qualité de l'exercice (sur une échelle allant de 0 – le moins agréable - à 5 - le plus agréable). Lorsque la qualité de l'exercice laisse à désirer, notez les événements stimulants qui ont précédé l'exercice, ainsi que le stress ou la stimulation liés à l'anticipation de certains événements (par exemple : je dois rencontrer mon patron, je vais ce soir à un rendez-vous excitant).

L'examen de ces notes permet (1) de préciser l'horaire le plus approprié et (2) de relativiser les séances médiocres ou ratées. Amenez vos notes à la prochaine consultation.

- Lorsque vous estimez avoir mal fait vos exercices, essayez d'observer et d'analyser ce qui s'est passé, plutôt que de vous culpabiliser ou de vous démoraliser.

2^e étape

(13 groupes musculaires, contractions-décontractions, sans support audio)

Même procédure qu'à la 1^{ère} étape, mais à votre rythme, sans utiliser le support audio. L'exercice est effectué chaque jour pendant au moins deux semaines.

Le passage d'une étape à la suivante requiert qu'elle soit acquise convenablement, mais non parfaitement. Le perfectionnisme apparaît ici, comme dans beaucoup d'autres domaines, une attitude contre-productive.

Une bonne formule consiste à s'exercer alternativement à la procédure assimilée et à la procédure suivante. Ainsi, au niveau de la 2^e étape, vous pouvez vous relaxer une fois sur deux avec le support audio et une fois sur deux de façon autonome.

3^e étape

(8 groupes musculaires, contractions-décontractions, sans support audio)

1. Main et bras dominants
2. Main et bras de l'autre côté
3. Pied et jambe dominants
4. Pied et jambe de l'autre côté
5. Ventre
6. Poitrine, épaules, haut du dos

7. Cou (nuque et gorge)

8. Visage (faire une « grimace » de toute la face)

- Vérifiez pour chaque groupe si votre degré de relaxation est satisfaisant. Relaxe plus longtemps les groupes où la détente laisse à désirer. Éventuellement répétez l'un ou l'autre cycle tension-détente.
- Évitez à la fois la précipitation et le perfectionnisme ! L'objectif n'est pas de faire rapidement une relaxation profonde, mais d'apprendre par étapes à diminuer la tension dans différentes situations, en particulier dans les situations difficiles. A ce stade, n'essayez pas encore d'utiliser la capacité de vous relaxer pour affronter des situations très stressantes. Des échecs suite à une utilisation prématurée risquent de vous décourager ou de vous faire perdre confiance.

3^e étape bis : exercices sur une chaise et en station debout (par exemple en faisant la file dans un magasin ou à une réception).

4^e étape

(décontracter 13 groupes musculaires, sans contraction préalable, support audio correspondant)

Il s'agit de la procédure de relaxation « passive », du type « training autogène » de Schultz. L'attention se focalise sur les sensations de :

- 1° tension résiduelle et détente,
- 2° engourdissement,
- 3° chaleur.

5^e étape

(décontracter 13 groupes musculaires, sans contraction préalable, sans support audio).

6^e étape

(décontracter 8 groupes musculaires, sans contraction préalable, sans support audio)

Certaines personnes sont aidées par une procédure de comptage : il s'agit de se dire « 1 » et de décontracter une main et un bras ; se dire « 2 » et décontracter l'autre main et l'autre bras, etc., jusqu'à « 8 » pour le visage.

7^e étape

(Mini-relaxations et attitude de détente dans des situations non stressantes)

Programmez des mini-relaxations que vous ferez dans des situations déterminées. (Attention : simplement « avoir l'intention » ne suffit pas ! Il faut « programmer » concrètement).

Par exemple :

- à chaque attente (devant un feu rouge, un ascenseur, dans une file) ;

- avant de mettre la voiture en route ;
- chaque fois qu'on se met à table ou au travail ;
- chaque fois que le téléphone sonne ou qu'on se rend aux toilettes.

Principe :

1° respirez profondément ;

2° en expirant et en vous disant « détendre... », suivez un circuit personnel de décontraction (par exemple détendre le visage, relâcher les épaules, laisser tomber les bras, puis sentir les pieds solidement posés sur le sol). Restez quelques secondes en état de détente.

Par exemple, au bureau, après une série de communications téléphoniques stressantes, installez-vous le plus confortablement possible dans votre fauteuil.

- Détendez-vous en restant immobile.
- Prenez conscience de votre respiration.
- Respirez naturellement sans vous forcer ni retenir votre souffle.
- Prenez conscience que votre expiration est entièrement passive, comme l'air qui sort d'un ballon qui se dégonfle.
- A chaque expiration, détendez-vous un peu plus. Profitez de ce relâchement de votre expiration pour relâcher la tension dans le reste de votre corps.

En quelques minutes (et encore plus vite si vous vous entraînez régulièrement) vous pouvez obtenir un état de relaxation suffisant pour pouvoir ensuite vous remettre au travail avec moins de stress. Pour pratiquer avec succès la relaxation-minute, on a intérêt à s'être entraîné auparavant à une procédure complète de relaxation, pour obtenir le meilleur résultat en un temps limité.

La méthode sera d'autant plus efficace que vous l'utiliserez régulièrement tout au long de la journée, avant d'atteindre un niveau de stress trop important.

Si on fait une comparaison automobile, la relaxation-récupération correspond à l'arrêt de l'étape du soir au terme d'une journée de voyage, la relaxation-minute, elle, correspond à plusieurs arrêts de quelques minutes sur les aires de repos de l'autoroute.

Pratique de la relaxation « différentielle » :

- au cours de différentes activités (marcher, écrire, conduire une auto), veillez à détendre les muscles non nécessaires pour l'activité ;
- exercez-vous à décontracter des parties du corps particulièrement tendues (par exemple si vous souffrez de maux de dos : arquer le dos, puis décontractez...).

8^e étape

(Diminution de la tension dans des situations stressantes)

L'objectif ici n'est pas de se sentir le plus relax possible, mais de diminuer l'activation physiologique (et psychologique) jusqu'à un niveau optimal pour le comportement souhaité. L'idéal est de s'exercer en suivant une hiérarchie de situations difficiles.

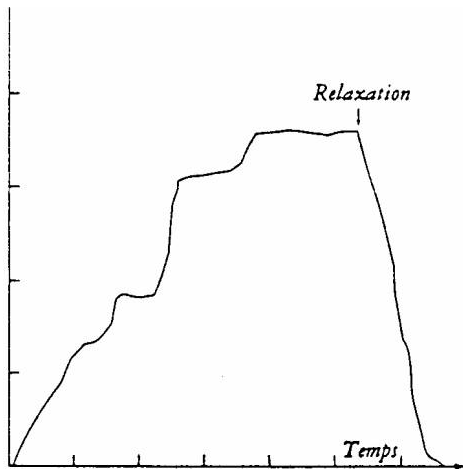
L'attitude de détente doit être mise en œuvre le plus rapidement possible, dès les premiers indices de tension. Veillez aussi à contrôler la respiration (ralentir l'expiration) et à utiliser des

auto-instructions telles que « Je respire lentement... Ma tension est de (entre 0 et 10) ; je vais essayer de la diminuer d'un ou deux degrés... L'activation physiologique, c'est du dynamisme... Je regarde, j'observe... Quelle est la première étape du problème ?... »

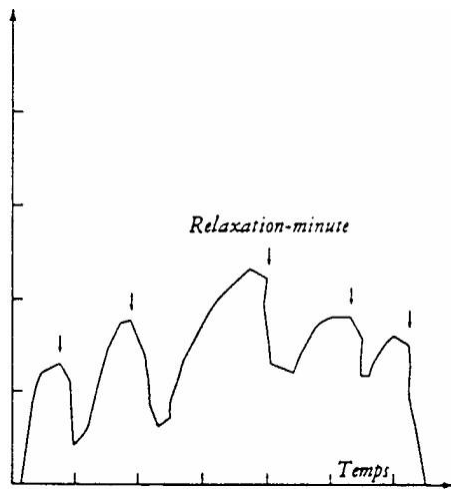
Jacques Van Rillaer Professeur à l'Université
de Louvain-la-Neuve.

Voici comment on pourrait représenter les variations du stress chez deux sujets pratiquant l'un une relaxation récupération en fin de journée, l'autre plusieurs relaxations-minutes au cours de la journée.

Stress



Courbe du stress d'un sujet effectuant une relaxation-récupération en fin de journée.



Courbe du stress d'un sujet effectuant plusieurs relaxations-minutes au cours de la journée.

d'après :

André, C.; Lelord, F. & Légeron, P. (1998).

Le stress.

Toulouse : éd. Privat. Coll. Les Classiques Santé, 160 p. (p. 98).

Visualisation des étapes et de la progression :

