

GESTION DU STRESS et RELAXATION

Lille – 6 Mai 2011

D'après l'intervention d'Agnès Chatelain - relaxologue

Qu'apporte la relaxation ?

Elle m'apporte beaucoup comme la balnéo que je pratique régulièrement.

Il faut avoir une approche plurielle au niveau des traitements et des choses pour aller mieux.

Je pratique la relaxation depuis 3/ 4 ans mais beaucoup plus régulièrement depuis 2 ans et j'en vois les bénéfices.

Bénéfices

- Moins de fatigue, meilleur sommeil, à force pratique en groupe et chez soi.

En groupe : soutien du relaxologue du groupe et échanges avec les personnes

Chez soi : pratique dans la vie quotidienne.

- Plus d'énergie :

Au niveau physique : j'ai repris la marche à pied

Au niveau intellectuel : j'ai repris une formation

- Plus de courage et de motivation :

Pensées positives et visualisation, attitudes plus positives face aux événements, aux situations et prise de distance par rapport aux douleurs.

On passe du cercle vicieux au cercle vertueux : si on est calme et détendu, l'état mental est meilleur, les tensions musculaires diminuent, les douleurs diminuent et cela a un effet sur le mental.

L'importance de la respiration, déjà vue dans l'intervention précédente de la sophrologue. Il faut rééduquer la respiration pour bien respirer et utiliser le diaphragme.

Déroulement d'une séance :

- **Temps d'accueil** : chaque participant, s'il est d'accord, peut dire comment il se sent.
- **Exercice dynamique** : travail sur corps et respiration, étirements doux, travail de concentration sur ce que l'on fait et l'on ressent à l'intérieur de son corps. Des émotions peuvent remonter.
- **Temps de relaxation** : en position allongée, assise ou debout
Relaxation corporelle mais aussi de l'esprit car le lien corps/esprit est très important.
- **Temps de visualisation** : travailler sur des images mentales, par exemple un retour en arrière sur un événement agréable ou visualiser un lieu de ressources : c'est un lieu où on est bien, (paysage de nature, pièce, etc...) on sent alors les odeurs.
Travail donc sur le sensoriel mais aussi sur les autres sens : la vue, le goût, le toucher.
- **Temps de reprise** : on sort pour remonter petit à petit à l'état de veille et de conscience normale.
- **Temps d'échanges** avec les personnes du groupe et le relaxologue.
- **Le départ.**

Les séances sont préparées à l'avance avec des objectifs et proposées au groupe avec un programme trimestriel : gestion du stress, confiance en soi, etc. mais à chaque séance, le relaxologue tient compte de l'état des personnes et réajuste ses exercices.

Il faut prendre le temps de se relaxer chez soi, dans un lieu chez soi ; les douleurs ont alors moins de prise.

Il faut pratiquer aussi dans la vie quotidienne : on a souvent la tête dans les épaules, il faut penser à relâcher les épaules, décontracter les mâchoires, etc., grâce à la relaxation.

Il existe d'autres techniques telles que la sophrologie, le training de Schultz, de Jacobson (contractions-relâchement musculaire), la relaxation psycho-sensorielle de Vittoz mais aussi d'autres méthodes mais toutes ont un point commun travailler sur le lien corps / esprit.

Car ce que l'on vit s'inscrit dans notre corps, une cuirasse se constitue, il faut donc lâcher tout cela pour obtenir une détente, un mieux-être.

La sophrologie et la relaxation permettent de développer :

- La confiance envers soi et les autres
- L'harmonie dans son corps
- L'espoir (on a des capacités et des ressources que l'on ne soupçonnait pas).

Il faut garder l'espoir car nous avons des ressources, la sophrologie et la relaxation nous permettent d'avoir une attitude et une pensée plus positive.