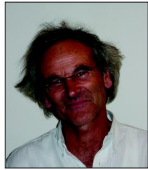


Les relaxations

Il y a actuellement une explosion des méthodes de relaxation liée à la montée du stress. S'y adonner demande de certaines précautions, surtout quand on est spasmophile. La relaxation est un antidote aux t



Dans Il suffit de se promener dans les récents salons consacrés au mieux être « Rentrez zen » ou « Vivez nature », pour s'apercevoir que les méthodes de relaxation sont omniprésentes et de plus en plus variées : relaxation avec les pierres chaudes, avec les bougies Hopi, avec les cristaux, avec les musiques, avec les massages de toutes sortes, avec les parfums et les huiles essentielles, etc... C'est la même chose si on consulte un moteur de recherche sur internet : 1 960 000 pages pour le mot « relaxation » sur les pages francophones (il y en avait seulement 610 000, il y a un an). C'est vraiment un

mot à la mode, où tout est mélangé en même temps : l'ayurveda à côté de la relaxation alpha, les pierres chaudes près de la méditation zen, le shiatsu derrière les respirations yogiques... avec un autre mot qui revient sans cesse accolé à la relaxation : le mot « stress ». Voilà l'explication : la montée en puissance de toutes ces méthodes miraculeuses de relaxation est proportionnelle à la montée du stress, ce mal insidieux qui nous ronge, pauvres urbains enfermés dans nos villes dont l'environnement est de plus en plus toxique, avec en première ligne, les spasmophiles bien sûr, dont l'hypersensibilité les rend plus vulnérables à tous ces agents stressants. Alors, comment s'y retrouver au milieu de cette cacophonie de méthodes dans un monde lui-

même cacophonique ? Ce petit article se propose d'abord de mettre un peu d'ordre dans la définition des relaxations puis de les soumettre à un regard critique, en rapport avec ma pratique de psychotérapeute intégratif qui utilise parfois certaines de ces méthodes en particulier avec les spasmophiles.



Pour comprendre la relaxation face au stress, il faut d'abord comprendre ce qu'est le stress. Pour cela il y a un moyen très simple, métaphorique, sous forme d'une image, d'un dessin (ou plutôt de deux dessins). Le premier (cf. figure 1) représente une courbe très générale, presque universelle et qui symbolise le mouvement de la vie dans toutes ses manifestations. C'est une belle courbe, en forme de vague, caractérisée par trois phases : la phase de tension (la montée de la vague), la phase de décharge (la descente de la vague) et la phase de détente (le creux de la vague). Vous pouvez penser à n'importe quel mouvement de votre vie, vous allez reconnaître ces trois phases : j'ai faim (tension), je mange (action et décharge de la

tension), je fais une petite sieste pour digérer (détente). Vous voyez déjà qu'il y a un problème avec notre manière de vivre à l'occidentale qui a tendance à oublier la 3e phase, ou alors à la réduire à sa portion congrue, un sommeil souvent agité. Maintenant regardons la courbe du stress (fig. 2). Ce n'est plus une belle vague, il y a quelque chose de cassé dans ce mouvement de la vie. La vague monte très haut : il y a une forte tension, le plus souvent déclenchée par un agent extérieur, agressif de l'environnement, puis un plateau, où la tension reste coincée sans pouvoir se décharger, c'est la phase de surtension souvent très désagréable ; puis, au lieu d'un creux de vague, il y a un grand trou où je tombe,

si je ne fais rien pour remédier à la phase précédente et qui s'appelle la phase d'épuisement que les spasmophiles connaissent bien, avec tout son cortège de troubles somatiques et la grande fatigue prédominante. Vous avez compris : la relaxation vient proposer ses services en phase de surtension, pour tenter de passer en douceur en phase de détente, dans le creux agréable de la vague, afin d'éviter les abîmes de l'épuisement. Et souvent ça marche, au même titre d'ailleurs qu'un médicament pour calmer, à la différence qu'il n'y a pas d'effets secondaires. Mais aussi quelquefois ça ne marche pas, j'expliquerai pourquoi tout à l'heure. Maintenant que nous comprenons mieux le succès de la relaxation, essayons d'y voir un peu plus claire

r excès de notre civilisation hyperstressée et hyperactive, c'est aussi une voie d'accès à notre nature essen-
 < tielle.

dans la jungle de ses différentes formes. D'abord pour comprendre ce qu'est la relaxation, il faut peut être revenir à la source ; et la source, comme par hasard vient encore de l'orient, comme tout ce qui est en rapport avec la découverte de notre intériorité. Il y a 2500 ans et peut être même plus, la relaxation était bien connue en Inde comme en Chine et constituait une porte d'accès de choix aux états de conscience supérieurs d'ordre méditatif. Actuellement on en voit bien les traces dans le yoga ou le qi gong. Mais pour moi, il est faux de dire que ces deux



disciplines sont des méthodes de relaxation, elles sont bien plus que cela et la relaxation n'en est qu'un aspect parmi d'autres. L'occident est donc à la traîne et il faut attendre la fin du 19e siècle pour qu'on commence à s'y intéresser, sans la nommer, avec par exemple son utilisation pour certaines techniques hypnotiques (Messmer, Charcot, Bernheim). On pourrait presque dire que Freud y fait aussi référence, sans vraiment y insister, à partir du moment où il utilise le divan et la posture allongée pour la cure psychanalytique. Mais les choses sérieuses commencent en 1912 avec Schultz et le training autogène, puis avec Jacobson et Vittoz entre les deux guerres. Ce sont pour moi les fondateurs de toutes les méthodes de relaxation, au sens où ils définissent les trois ingrédients de base que l'on retrouve partout

employés à des degrés différents : le corps et sa détente, le mental et sa suggestion ou autosuggestion, enfin la respiration et sa régularisation. Ce sont comme les trois ingrédients de base d'une cuisine que l'on peut faire varier à l'infini, surtout

en y ajoutant par la suite des épices variées (le son, la musique, les parfums, le toucher, les pierres, l'eau, etc, etc... Le corps est l'ingrédient de base, en effet la relaxation est une technique principalement corporelle (aussi les méthodes de méditation ou de visualisation ne sont pas des relaxations, au sens propre du terme, même si elles ont pour conséquence ou pour point de départ celle-ci). Toutes les tech-

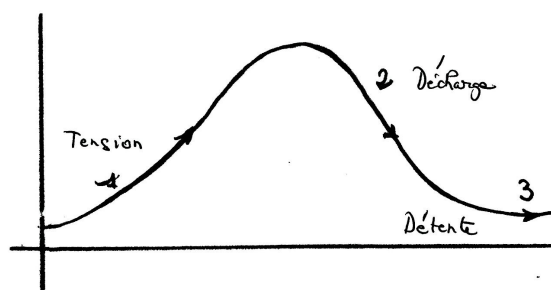
niques de relaxation partent du corps, en le plaçant dans une posture d'immobilité, dans un environnement calme, le plus souvent assise ou mieux allongée, mais quelquefois aussi debout comme dans le qi gong. Le but de la relaxation

est d'obtenir la détente, et plus particulièrement la détente musculaire, ce qui n'est pas si facile, surtout quand on est très tendu physiquement ou mentalement. Il faut alors utiliser des moyens supplémentaires, comme des subterfuges. Le premier, c'est la suggestion ou l'auto-suggestion verbale et mentale pour orienter

l'attention du sujet ou le concentrer vers certaines sensations et certaines zones de son corps, c'est la traditionnelle induction de la plupart des relaxations : « vous fermez les yeux, vous sentez les points de contact de votre corps avec le sol, vous sentez le poids de votre corps, etc, etc... ». Puis vient ensuite le deuxième moyen : la respiration - la respiration qui est cette sorte de passerelle entre la

conscience et le corps : « vous observez votre respiration, le mouvement naturel de votre respiration, vous ressentez le calme de cette respiration naturelle et vous ressentez ce calme envahir peu à peu votre corps tout entier... ». Mais quelquefois, ça ne marche pas. Peut être d'ailleurs pour cette raison simple que la relaxation, la détente est du côté du lâcher prise, de l'abandon

Le cycle de la vie et ses trois phases



Stress et spasmophilie (suite)

et qu'il n'est pas possible de l'obtenir par une injonction, une méthode volontariste, une suggestion fut-elle proférée par la voix la plus veloutée. Il faut donc utiliser d'autres subterfuges afin de surprendre à son insu le sujet et le mettre en état de relaxation. Jacobson a trouvé un moyen très malin, qui consiste à tendre au maximum dans un effort volontaire chaque partie du corps, à la placer sur l'inspiration dans un état de surtension, pour la lâcher brusquement sur l'expiration, et obtenir ainsi, sans effort l'effet de détente désiré. Peu à peu le sujet se familiarise, commence à apprivoiser cet état d'être particulier de relaxation qui n'a rien à voir avec la volonté d'obtenir quoique ce soit. Voilà la relaxation de base. Ensuite comme tout cela est trop simple et que ça ne marche pas toujours,

il a fallu inventer des moyens de plus en plus compliqués et sophistiqués. Le premier grand moyen extérieur utilisé provient de l'exploitation du son et de la musique. Là encore, rien n'a été inventé, puisque dans toutes les grandes traditions spirituelles, la musique, le chant, le mantra sont utilisés pour provoquer un état de relaxation prémisses d'un état de conscience modifié, mais on les a revisités en y ajoutant du synthétiseur, quelques bruits de vague et une flûte au loin annonçant l'aurore. Et puis, il y a tous les autres moyens que vous pouvez découvrir dans le fauteuil et faisait une spectaculaire crise de spasmophilie. Puis cela m'est arrivé encore avec une autre cliente, cette fois dans la posture assise : crise de

panique à la suggestion de fermer les yeux et de tourner son regard vers l'intérieur pour observer le calme de sa respiration naturelle. J'ai compris rapidement qu'avec les personnes hyperstressées et celles, qui ressentent de l'angoisse reliée aux sensations corporelles (comme beaucoup de spasmophiles), il faut user de la relaxation avec beaucoup de précaution. C'est pour cela que j'utilise pour les

tionneusement une phase de relaxation proprement dite. Quant à ceux qui paniquent par angoisse, et plus généralement les phobiques, il faut passer par un travail préliminaire de régression et de recadrage souvent assez long, avant d'entreprendre la relaxation. Hormis ces réserves, les relaxations apparaissent bien sûr comme autant d'antidotes nécessaires à notre civilisation occidentale qui dans sa frénésie d'actions et de performances, a oublié le troisième mouvement de la vie, la détente. Mais, bien plus que cela, la relaxation semble indiquer le chemin vers notre nature profonde, notre nature essentielle. Il n'y a pas plus détendu, plus relaxé en permanence, dans n'importe quelle situation, qu'un maître accompli, dont le sourire imperturbable est le reflet visible de sa

détente intérieure. L'éveil, l'amour, la conscience, la réalisation ultime de notre humanité passe par la relaxation de notre être à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, énergétique, spirituel. Plus qu'un long discours, c'est cet état d'être dans l'absolue relaxation qui est la marque de l'ultime réalisation.

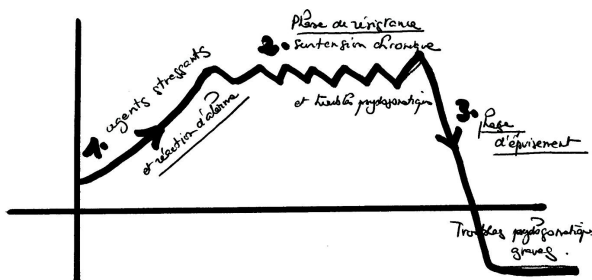
C'est peut être pour cela que tant de monde se précipite actuellement sur les relaxations, comme le passage obligé plus ou moins conscient vers sa vraie Nature.

■ A. GOURHANT



hyperstressés, ce que j'appelle la « relaxation dynamique » sur des musiques très rythmées, relaxation qui est en fait une sorte de décharge préalable du trop plein de tensions corporelles donnant lieu souvent à des décharges émotionnelles qui leur sont liées. Ce n'est qu'ensuite que j'introduis précau-

La relaxation face au stress



cela m'est arrivé avec une autre cliente, cette fois dans la posture assise : crise de panique à la suggestion de fermer les yeux et de tourner son regard vers l'intérieur pour observer le calme de sa respiration naturelle.

RELAXATION, OUI MAIS...

J'ai compris rapidement qu'avec les personnes hyper stressées et celles qui ressentent de l'angoisse reliée aux sensations corporelles (comme beaucoup de spasmo-philes), il faut user de la relaxation avec beaucoup de précaution. C'est pour cela que j'utilise avec elles, ce que j'appelle la « relaxation dynamique » sur des musiques très rythmées, relaxation qui est en fait une sorte de décharge préalable du trop plein de tensions corporelles donnant lieu souvent à des décharges

émotionnelles qui leur sont liées. Ce n'est qu'ensuite que j'introduis précautionneusement une phase de relaxation proprement dite. Quant à ceux qui paniquent par angoisse, et plus généralement les phobiques, il faut passer par un travail préliminaire de régression et de recadrage souvent assez long, avant d'entreprendre la relaxation.



Hormis ces réserves, les relaxations apparaissent bien sûr comme autant d'antidotes nécessaires à notre civilisation occidentale qui, dans sa frénésie d'actions et de perfor-

mances, a oublié le troisième mouvement de la vie, la détente. Mais, bien plus que cela, la relaxation semble indiquer le chemin vers notre nature profonde, notre nature essentielle. Il n'y a pas plus détendu, plus relaxé en permanence, dans n'importe quelle situation, qu'un maître accompli, dont le sourire imperturbable est le reflet visible de sa détente intérieure. L'éveil, l'amour, la conscience, la réalisation ultime de notre humanité passe par la relaxation de notre être à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, énergétique, spirituel. Plus qu'un long discours, c'est cet état d'être dans l'absolue relaxation qui est la marque de l'ultime réalisation. C'est peut-être pour cela que tant de monde se précipite actuellement sur les relaxations, comme le passage obligé plus ou moins conscient vers sa vraie Nature.

■ A. GOURHANT

Eloge de la lenteur

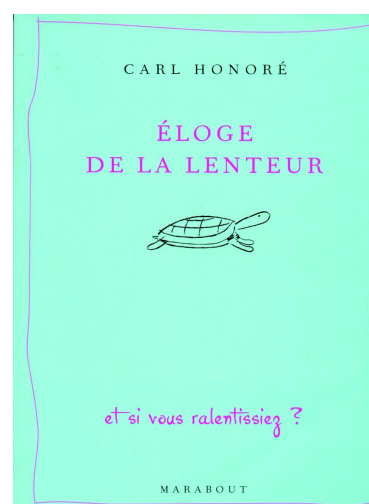
Carl Honoré

Nous sommes tous menacés par un poison redoutable, on pourrait l'appeler aussi un agent stressant majeur, il se nomme « la Vitesse », il s'exprime sans cesse par ce dialogue intérieur particulièrement toxique « je n'ai pas le temps, je n'ai pas le temps... » et il nous force à courir toujours plus vite, en tous sens, confusément, au mépris de notre santé et de notre qualité de vie. Il y a un remède très simple, un antidote imparable, c'est « la Lenteur » et ce livre qui est un best-seller international, traduit enfin en

français, vient de sortir pour nous inviter à l'utiliser dans tous les domaines de notre vie : la manière de se nourrir, la vie en ville, les soins du corps et de l'esprit, les médecines alternatives, les manières d'aimer et de travailler autrement, etc. avec comme voie royale à cette nouvelle culture : la relaxation bien sûr. Dégustons ce livre lentement, et mettons-le en pratique comme un outil essentiel pour nous alléger du stress.

■ A.G.

Editions Marabout



À LIRE ABSOLUMENT