

LA RELAXATION.

Extrait du livre « RELAXATION ET AUTOHYPNOSE EN PRATIQUE. Un programme d'exercices pratiques avec six techniques sur CD.»
par WILFRIED VAN CRAEN

1 POURQUOI PRATIQUER LA RELAXATION ?

Je donne régulièrement des cours que j'appelle : «Vous pouvez apprendre à vous relaxer». Je débute ces cours avec une ronde où chacun se présente et j'aimerais vous raconter comment cela ce passe généralement. Peut-être reconnaîtrez-vous dans l'histoire et la motivation de mes élèves des choses qui vous paraissent familières, peut-être partagerez vous leurs pensées. Mais en tout cas, vous y trouverez la réponse à cette question que vous vous poser certainement : Pourquoi des personnes comme vous et moi se décident-ils un certain jour à suivre un cours de relaxation ?

Nicolas est un homme dans la quarantaine, très dynamique. Il gère une entreprise qui s'agrandit constamment et compte de plus en plus de filiales. Nicolas met chaque jour son énergie à bout pour son affaire, mais il ne se sent pas pour autant épuisé. Au contraire, il adore son travail et il aime aussi le succès qu'il lui procure. Mais Nic est conscient que ces forces ne sont pas intarissables et que son style de vie pourrait à plus long terme mettre en cause sa santé, c'est pourquoi il voudrait préventivement faire quelque chose pour mieux gérer le stress. Il s'est donc inscrit au cours de relaxation, mais il est venu avec un certain scepticisme, parce que le yoga et d'autres de ces états «flottants», au fait il déteste cela.

Marie comprends fort bien le ressenti de Nic et dit : «Moi aussi j'appréhende ce genre de choses. Certes je suis du type nerveuse, mais cela fait partie d'une personnalité à laquelle je tiens. D'ailleurs tout ce qui touche à la méditation me rend encore plus nerveuse. Je ne sais pas si ce cours est réellement bon pour moi, mais j'aimerais quand même apprendre quelques techniques pour mieux contrôler les migraines que me procure mon stress. C'est pour cette raison que mon médecin généraliste ma conseillé de suivre ce cours, car je ne peux pas continuer à prendre tous les jours des analgésiques».

«C'est aussi mon problème» : nous dit Christine. «Je prends déjà plusieurs années des somnifères, si je ne les prends pas, j'ai peur de ne pas m'endormir, je reste éveillée et je passe des heures à me retourner dans mon lit. C'est pour venir à bout de mes insomnies que j'aimerais suivre ce cours. Je pense que si dans ces moments là je pouvais me relaxer, cela m'aiderai à trouver le sommeil sans médicaments».

«C'est mon interniste qui m'a conseillé le cours», dit Mimi «selon lui je souffre d'aérophagie (j'avale de l'air), et d'hyperventilation (une manière fautive de respirer, qui procure des angoisses). Il m'a dit qu'il serait important que j'apprenne à me relaxer. Cela aurait aussi un effet bénéfique sur mes plaintes digestives qui souvent me rendent la vie amère. Je ne sais pas s'il a raison, car

mes problèmes sont d'ordre physique et pas psychologique. Mais il prétend que ces troubles peuvent fortement diminuer si on parvient à utiliser régulièrement la relaxation».

Jean raconte qu'il souffre beaucoup de stress. «Je suis dans l'enseignement, je travaille avec des élèves difficiles et je fais que des remplacements. Cela m'oblige de changer de classe et de lieu constamment et ne me donne jamais le temps de maîtriser vraiment la matière que je dois donner. Le soir lorsque je rentre chez moi, je me sens épuisé et je ne suis vraiment pas d'humeur agréable, mes proches en souffrent. Je voudrais apprendre une technique qui me permette de me relaxer profondément, de façon à effacer tout le stress de la journée en rentrant à la maison. Cela me permettrait de passer quelques heures de détente avec ma famille».

Anita vient au cours parce qu'elle a peur avant les examens. Elle est tellement stressée que cela lui procure des black-out, mais même si cela ne se produit pas ; son stress est tellement intense qu'elle ne parvient pas à se concentrer correctement pour réfléchir sur la matière posée, puis lorsqu'elle quitte l'auditoire de l'examen, elle se rappelle automatiquement les réponses aux questions, ce qui prouve bien que le stress est en cause. « Par le stress ma mémoire se réduit, je me rappelle que des bribes et je ne parviens pas à structurer mes pensées. Dé que je quitte le lieu, le stress me quitte et je peux répondre avec brio aux questions. Cela me remplit de rage».

Eric et Elisabeth connaissent aussi des situations de ce genre. Eric est un champion de tennis en phase de passer professionnel. Elisabeth par contre est musicienne, elle joue de la flûte traversière dans un grand orchestre. Ils savent tous deux que le stress influence fortement leurs prestations et il peut être très intense surtout les derniers moments avant de devoir entrer en action. Ils sont à la recherche d'une technique pour le maîtriser et pour ainsi diminuer leur «trac».

Lise raconte avoir des tremblements dans les mains et souffre de la crampe de l'écrivain et Christian raconte qu'il se bloque lorsqu'il se trouve en société, il aimerait beaucoup se sentir un peu plus relaxe dans de telles circonstances.

Finalement il y a aussi Jean-Marc, qui est simplement venu parce qu'il lui semble que se relaxer profondément est une chose tout à fait agréable et qu'il aimerait beaucoup apprendre comment faire.

Toutes ces personnes ont des motivations différentes pour s'inscrire au cours, mais elles sont toutes valables. Même si ce cours ne s'occupe pas d'analyser de près les problèmes qui les amènent (comme la situation sociale de Christian, la crampe de l'écrivain de Lise, le trac d'Eric ou d'Elisabeth), s'entraîner aux exercices leurs sera très utile et ils apprendront de maîtriser des techniques de relaxation. Ce qui leur permettra ensuite d'appliquer ces méthodes à leur situation personnelle. Chacun d'eux choisira la technique qui s'adapte le mieux à son problème, la relaxation progressive ou la méthode active. Ou encore l'entraînement autogène, parce qu'il préfère se relaxer en profondeur et recharger ses batteries à fond en utilisant une façon plus passive. Un autre préférera les techniques plus adaptatives parce qu'elles permettent d'intervenir

en toute circonstance, par exemple même entouré de monde, au travail au cours d'une prestation sportive.

Pour résumer ce qui précède, il y a trois bonnes raisons pour apprendre à pratiquer la relaxation :

- pour diminuer la quantité de stress que vous accumulez chaque jour
- pour mieux maîtriser les plaintes ou les mauvaises habitudes qui s'installent suite au stress
- pour acquérir une méthode d'autocontrôle dans les moments où vous devez être performants, comme les situations d'examen, des prestations sportives ou artistiques.

Dans ce qui suit, je reviendrai plus amplement sur ces trois situations.

1.1. LA RELAXATION UNE METHODE SIMPLE POUR MIEUX VOUS DEFENDRE CONTRE LE STRESS DE TOUS LES JOURS.

1.1.1. Charge- Traitement et Assimilation- Déchargement

Tout organisme en bonne santé utilise ce schéma simple de fonctionnement : se charger, traiter et assimiler, se décharger et puis se recharger.

Insert schéma

Ce mécanisme circulaire se retrouve à tous les niveaux des organisations vivantes, chez les plantes, comme chez les animaux et aussi chez les humains, chez qui ce schéma fonctionnel se retrouve non seulement au niveau physique, mais aussi au niveau psychique. Pour rester sain votre corps comme votre esprit ont besoin de se charger (par exemple : pour le physique, manger des aliments et pour le psychique, se nourrir de nouvelles impressions), ensuite de traiter cette nouvelle charge et permettre l'assimilation (par exemple : le processus de digestion pour le physique, le travail de restructuration cognitive pour le psychique), finalement il faut qu'ils se déchargent pour éviter les surplus (aller à la toilette ou psychiquement se décharger en faisant une activité). Tant que ce processus continue sans s'interrompre, il n'y a aucun problème, mais si une ou plusieurs de ses trois phases de marche s'arrêtent ou se bloquent, cela risque très vite de dégénérer. C'est aisément compréhensible que cela peut vous causer des difficultés, surtout pour tout ce qui est physique : (ne pas manger : pas de recharge, avoir des difficultés de digestion : pas de traitement ou encore être constipé : pas de décharge), mais en ce qui concerne votre psychique des blocages du même ordre peuvent se produire et aussi vous poser problème. La décharge psychologique peut s'arrêter à cause de trop de présence d'influence négative : c'est le cas pour les étudiants qui sous-estiment la quantité de matière à apprendre et prévoient trop peu de temps pour étudier. Un trop plein de charge positive n'est d'ailleurs pas meilleur : c'est le cas des personnes dépressives, plus rien ne les touche, ils deviennent comme

insensibles. Certains problèmes ont leur origine dans le processus de traitement et d'assimilation : exemple les personnes exagèrent tous leurs maux et ce retrouvent dans un total déséquilibre entre leurs recharges et leurs décharges. Les quantités ne sont pas réellement problème, tant que le travail de traitement suit son cours et que l'assimilation et ensuite de décharge se passe bien. Mais il faut tenir compte du fait que la charge et la décharge ne se font pas nécessairement en parallèle, ni dans les mêmes proportions, ce qui peut à certains moments amener des obstructions qui font monter la tension, celle-ci s'accumule et peut faire monter très haut le niveau de stress, des multiples plaintes peuvent en être la suite.

La société occidentale est fortement basée sur la performance, ce qui fait que peut de personnes échappent aux stress. C'est apparemment le prix que vous et moi payons pour bénéficier du haut niveau économique qui nous entoure. Mais ce niveau de bien-être économique ne paraît pas nous garantir un bien-être interne allant de pair. Beaucoup de vous sentent certainement ce stress constant qu'ils sont obligés de subir et ne l'aiment pas du tout. Pour trouver une alternative à cette vie bien trop excitante et néanmoins monotone, certains essaient de se lancer dans des activités «new-age» et passent ainsi d'une extrême à l'autre, mais cette solution semble pour d'autres n'apporter que de pareilles tensions et peut alors devenir très insatisfaisante.

Des activités qui procurent un sens du calme plus profond, comme le yoga ou la méditation, peuvent apporter une solution. Ces techniques ont l'avantage d'être très efficace pour se ressourcer et se recharger les batteries, mais elles ont le grand désavantage de se pratiquer qu'en groupe et demandent de plus un environnement spécifique et adéquat. C'est pourquoi ces méthodes sont souvent inapplicables, car le stress s'empare de vous surtout dans vos activités de tous les jours. C'est le cas durant votre réunion au bureau lorsque vous avez un discours à donner ou lorsque vous devez régler un conflit avec un collègue, lorsque vous vous trouvez dans les embouteillages avec votre voiture ou dans la file à la caisse au supermarché ou encore lorsque vous devez rendre visite à votre belle-mère et c'est précisément à ces moments là que vous auriez besoin de techniques et de méthodes qui vous permettent seul et en toute circonstance de retrouver le calme.

C'est la raison pour laquelle je mets l'accent dans le premier chapitre de ce livre, sur l'importance de l'utilisation d'une méthode concrète de «*relaxation appliquée*», qui vous permettra en toute situation, dans vos activités de tous les jours d'influencer votre stress et votre nervosité et de retrouver maîtrise et calme, de façon facile, rapide et efficace.

1.1.2. Comment le stress peut-il entrer incognito dans votre vie ?

Souvent les personnes envoyées par un spécialiste ou par leur médecin généraliste à ma consultation, me disent : «Je ne sais pas ce que je viens faire chez vous, je ne me sens pas vraiment stressé». Au fait ils ne se rendent plus

compte de leur état de nervosité. Ils pensent qu'il faut bien plus pour que le stress leur cause des réactions et des plaintes, ensuite la plupart d'eux encaissent tellement tous les jours qu'ils s'en sont fait une habitude de leur nervosité et ne sentent plus que cela leur fait du mal.

Pour mieux vous faire comprendre comment agit le stress, laissez moi vous expliquer de quel genre d'animal je vous parle.

Le stress se construit de façon accumulative, comme la tension qui maintient la structure des ardoises d'un toit : l'une retient l'autre, qui elle se repose sur la prochaine, c'est l'ensemble qui assure la solidité. Il est faux de penser que seuls des événements intenses et négatifs vous procurent du stress. La nervosité s'accumule petit à petit tout au long de la journée, même à des moments qui vous apparaissent plutôt normal et positifs. Sans que vous y preniez garde vous construisez une tension qui se structure de plus en plus et se tient par la trame. Cela se met en route dès le matin, lorsque vous insistez auprès de vos enfants pour qu'ils se dépêchent pour qu'ils n'arrivent pas en retard à l'école, puis pendant que vous roulez en voiture (dans la file) pour vous rendre au boulot, ensuite en arrivant à votre bureau lorsque vous prenez conscience de votre planning trop chargé dans votre agenda ou lorsque vous vous rendez compte que la conférence que vous pensiez avoir demain, au fait c'est aujourd'hui, puis encore lorsque vous vous heurtez à la façon de travailler de votre collègue ou lorsque vous devez vous pencher sur un dossier difficile. Soudainement vous vous rendez compte qu'il ne vous reste plus qu'un seul petit ongle à ronger, tous les autres y sont déjà passés. Mais l'accumulation de tension et de stress continue encore le soir lorsque vous rentrez, vous devez vous précipiter pour faire le repas des enfants, car vous avez votre cours du soir, vous devez encore passer un coup de fil délicat à votre mère pour lui demander une faveur et puis il y a encore toujours ce tuyau dans votre salle de bain qui coule, et le plombier qui ne vient pas.

Toutes ces occasions d'accumuler le stress ici énumérées, pourraient vous faire croire qu'uniquement les événements négatifs vous causent du stress, pourtant rien n'est moins vrai. Des événements agréables peuvent aussi apporter de la tension. C'est le cas des jours de départ en vacances, très attendus et certainement positivement investis par la plus part de vous, ce sont pourtant des jours lourdement chargés de stress, (n'est-il pas déjà 10 heures et il faut être à l'aéroport à 10.45h et rien ne garantit qu'ils vous laisseront passer avec ce bagage à mains de 12kg). Des statistiques ont démontré que les jours de départ en vacances les hôpitaux se remplissent, de personnes souffrant d'hyperventilation ou de troubles cardiaques, voir d'infarctus, alors que l'on suppose que ces jours sont perçus par nous les plus agréables de l'année. Mais il est certain qu'ils vous procurent beaucoup de stress et vous pouvez vérifier ce phénomène en repensant à d'autres «grands» jours heureux de votre vie, comme celui de votre mariage ou le jour de la naissance de votre premier enfant ou encore, le jour où vous avez acheté la maison de vos rêves. Les «petits» événements plaisants de la vie courante ne sont pas plus innocents, comme votre match de foot préféré de demain soir, la réception qui se fera à

vos lieux de travail, le jeu de Monopoli que vous jouez avec votre frère, le nouveau programme que vous avez installé sur votre P.C. ou encore le petit repas culinaire que vous préparez pour vos meilleurs amis, attention, ils peuvent eux aussi vous causer pas mal de tension.

S'il vous était possible, à ces moments simples qui vous arrivent quasiment tous les jours, de mesurer avec des appareils adéquats le taux de votre tension sanguine, votre rythme cardiaque, la tension de vos muscles et votre consommation d'oxygène (ce qui représente les paramètres les plus utilisés pour résumer l'état de tension d'une personne). Vous constateriez que néanmoins que vous êtes entraînés à vivre des moments agréables et heureux les scores que vous faites à ces paramètres sont plus hauts que la normale, ce qui veut dire que vous êtes stressés.

C'est ainsi que tout au long de la journée, vous vous chargez de petites particules de tensions. Pris à part elles vous paraîtront insignifiantes, mais ce qui fait leur particularité c'est que leur espèce est du genre accumulatif. Le petit stress du matin lorsque vous étiez pris dans la file s'attache sur celui que vous aviez déjà stocké avant lorsque vous vous êtes fâché sur les enfants pour qu'ils soient prêts à temps, ensuite en arrivant à votre bureau s'y accole encore le stress causé par votre oubli au sujet de la conférence de l'après-midi et toutes les autres tensions suivront cette marche et s'attacheront les unes sur les autres, y compris celles qui sont causées par les événements plaisants. Il arrive certes aussi qu'à certains moments vous vous déchargiez d'un peu de cette tension accumulée, souvent cela se fait directement après une activité ou une situation causant du stress, c'est surtout le cas lorsqu'il s'agit d'événements agréables, mais ce n'est pas toujours le cas, (après le téléphone à votre belle-mère vous resterez certainement pas mal chargé de tension) le résultat est que vous finissez la journée avec un taux de stress potentiel. Une décharge est d'ailleurs que rarement complète, elle laisse des particules en suspens, mais ce qui est certes le plus surprenant, c'est que tout cela se passe sans que vous en soyez conscient.

En résumé cela veut dire que durant la journée qui passe vous accumulez de plus en plus de tension, même si dans un échange entre charge et décharge une certaine fluctuation s'installe. Une représentation graphique de ce stress serait une ligne qui ondule mais qui monte, parce que généralement la partie qui se décharge est toujours moins grande que les éléments qui forment la charge. La tension qui vous reste en fin de compte ne sera ainsi jamais constante : si elle peut être basse, à d'autres moments elle sera forte, voire même très intense. Son déroulement montre le niveau de votre tension générale, il est variable d'après le moment de la journée ou la période de la semaine, du mois ou de l'année. Il joue un rôle important dans l'étiologie d'éventuels symptômes causés par le stress (comme les tremblements, les rougeurs, la transpiration, le comportement de ce mordre les ongles, les troubles de la concentration, les black-out), ainsi que dans l'apparition de plaintes somatiques (comme les troubles du sommeil, le besoin de boire outre mesure, le tabagisme, les troubles alimentaires, les problèmes sexuels et les comportements agressifs ou la perte de contrôle).

Pour mieux comprendre, il faut que je vous explique le concept du *niveau de stress général* et le concept de *barrière symptomatique*. Cette barrière représente le niveau de stress que vous devez atteindre pour qu'un symptôme fasse son apparition. (Voir la ligne pointillée sur le graphique).

Lorsque à un moment donné votre niveau de stress général est fort élevé (période A dans le graphique, cela peut être le cas pendant quelques minutes mais peut aussi durer pendant des heures, voir des jours ou des mois, d'après les circonstances) et vous rencontrer dans cet état un stress inévitable et de plus important (comme un conflit avec un collègue ou la maladie d'un membre de votre famille) (indiqués dans le graphique comme S1 et S2), il se peut que votre état de tension dépassera la barrière symptomatique et des troubles du stress pourrons alors faire surface. Alors que ces mêmes événements stressants ne vous cause aucun problème s'ils surviennent à un moment où votre niveau général de stress est bas, (période B dans le graphique), votre taux de tension monte alors en densité mais n'atteindra pas le niveau critique de la barrière symptomatique et il ne vous arrivera rien.

(Insert graphique : Öst, 1992)

Moralité de l'histoire : pour mieux vous prémunir contre le stress que vous accumuler tous les jours et pour mieux contrôler ou éviter l'apparition de symptômes et de plaintes suite à une tension trop élevée, vous devez garder votre niveau général de stress aussi bas que possible en vous dégageant régulièrement de la tension que vous emmagasiné inévitablement tous les jours. Les techniques de relaxation peuvent être utilisées préventivement à cet effet et cela de deux manières différentes :

-Vous pouvez utiliser la *relaxation appliquée*, elle vous permet de vous relâcher par des exercices courts (environ une demi-minute) une vingtaine de fois ou plus sur la journée dans n'importe quelle situation et à n'importe quel moment.

Ainsi vous couper les effets d'empilement et vous baisser votre niveau général de stress. Cette méthode ne permet pas des effets de relaxation profonde mais c'est pas non plus son but, vu qu'elle se pratique la plus part du temps pendant que vous travailler. Toutefois elle est très efficace à vous débarrasser de façon régulière du surplus de tension.

-Vous pouvez par contre appliquer les techniques plus élaborées, comme le *training autogène* ou les exercices de la première ou troisième phase de la *relaxation progressive*. Ces techniques se pratiquent le mieux à la maison, seul et vous prennent de un quart- heure à une demi-heure. Elles vous permettent de vous relaxer profondément et de renforcer vos résistances.

Les deux méthodes peuvent s'utiliser préventivement et de façon alternative, elles vous permettent de baisser de temps en temps votre compteur de tension et ainsi renforcer vos capacités de défenses contre le stress.

1.2. LA RELAXATION POUR MIEUX MAITRISER VOS PLAINTES SECONDAIRES DU AU STRESS

Les techniques de relaxations peuvent avoir une application utile pour éviter les plaintes secondaires du au stress. Ces plaintes sont causées par des accumulations de tensions de longues durées, qui sont souvent inconscientes. Un exemple classique de ces plaintes, sont les *troubles du sommeil*. Pas toutes les insomnies sont la suite d'une exposition à des tensions intenses, mais nombreux sont les personnes qui développent ce trouble lorsqu'ils sont confrontés à une source de stress de longue durée. Il est fréquent qu'ils ne se rendent plus compte depuis longtemps de l'amplitude de leur tension (l'habitude s'installe vite), mais par contre leur sommeil devient difficile et ils restent souvent éveillés des nuits entières.

Les plaintes secondaires peuvent ce manifester à quatre niveaux :

Au niveau physique (le cas le plus fréquent et vous pouvez y retrouver toutes les plaintes psychosomatiques), au niveau psychique émotionnel ou encore au niveau psychique cognitif (cela comporte tous les processus supérieurs de votre conscience, de vos pensées et de votre réflexion) et quatrièmement au niveau du comportement (tous les comportements inopportuns qui peuvent s'installer suite au stress). Quelques exemples :

Si vous accumuler facilement le stress, vous aurez très vite des plaintes d'ordre très différent comme :

- Des migraines ou un mal de tête du à la tension, des problèmes d'hyperventilation, des problèmes de digestion ou des problèmes dermatologiques, de l'hypertension artérielle, des problèmes de maux musculaires (ce sont là les plaintes physiques les plus fréquentes du au vécu de stress, mais ils en existent encore bien d'autres).
- Ou encore, des états d'incertitude, d'anxiété ou de dépression (représentent le niveau émotionnel).
- Des troubles de la concentration, des black-out, des périodes de ruminages et de torture de l'esprit (représentent le niveau cognitif).
- Les troubles du sommeil, l'irritabilité, les lenteurs et retard dans le travail, des évitements et la peur de ce confronter à des situations difficiles, vous maintiendrez de mauvaises habitudes, comme fumer, boire trop d'alcool, de la boulimie, vous deviendrez dépendant des médicaments, vous prendrez des drogues (ce sont des symptômes du niveau comportemental).

Mais la raison de ces troubles réside dans le fait que votre niveau général de stress s'est élevé de telle façon, qu'il a atteint ou dépassé la barrière symptomatique et que dé lors les troubles ont fait surface.

La relation entre les problèmes de tension excessive et l'apparition de plaintes (secondaires) peut-elle aussi prendre des formes différentes :

- Ces plaintes peuvent être les suites (in)directes d'une accumulation de stress de longue durée (mais il se peut fort bien que vous n'en soyez pas conscient)

Cela peut schématiquement être représenté comme suit :

Stress -----> Plaintes

- Dans d'autre cas les plaintes précèdent la tension (elles s'appellent alors plaintes primaires), c'est elles qui sont la cause du stress (par exemple la peur ou la douleur peut être cause de stress).

Cela peut schématiquement être représenté comme suit :

Plaintes -----> Stress

- Mais la plus part du temps vous constaterez que les choses se passent dans les deux sens, et l'un entretient la présence de l'autre. Ainsi quelqu'un qui se plaint de douleurs sera facilement tendu et quelqu'un de tendu aura plus de douleurs.

Schématiquement :

Douleur <<<<<<-----> Stress

Dans la plus part des cas vous remarquerez rapidement que des cercles vicieux font leur apparition et il devient alors difficile de préciser ce qui est origine ou suite du mal, mais même si le point de départ reste perceptible, un maintien réciproque peut s'installer entre ces troubles et ce qui les a causés. Si par exemple vous avez des plaintes digestives, vous vous ferez des soucis ce qui vous procure de la tension (cela ce passe à niveau inconscient). Cette tension quant à elle maintiendra vos plaintes d'estomac et vous continuerez à vous faire des soucis, ect.

Dans le cas de douleurs chroniques d'ordres purement physique, vous serez fortement crispé durant les périodes de douleurs (même si celle-ci est très locale et concerne par exemple que la bas de votre dos), tout votre corps subira une tension et vous sentirez encore bien plus votre mal. Vous développerez ainsi encore plus de stress. Votre cognition renforcera votre souffrance en anticipant vos sensations de douleurs et elle focalisera votre pensée sur l'irritation que vous cause ce mal ce qui consolidera vos sensations de douleurs et bien sure votre stress.

Quelle que soit la relation entre la tension et les probables plaintes qui s'en suivent, ce qui ressort clairement c'est que réduire le stress est non seulement utile mais dans beaucoup de cas même indispensable. L'apprentissage de méthodes de relaxation est donc fortement conseillé pour tout le monde.

1.3. LA RELAXATION POUR OPTIMALISER VOS PRESTATIONS

C'est la troisième bonne raison pour laquelle il est utile d'apprendre des techniques de relaxation. Il arrive fréquemment de ressentir le stress lorsque vous devez faire une prestation. Les étudiants avant leurs examens peuvent vous en parler. Les musiciens ainsi que les comédiens avant et pendant qu'ils se produisent et les sportifs durant un match, connaissent eux aussi très bien ces sensations de stress intense. Pour eux il ne s'agit pas d'annuler complètement cette tension, parce que une certaine quantité leurs est nécessaire, c'est en

quelque sorte un outil pour mener à bien leur travail. Mais il faut une proportion juste, ce qui n'est pas facile, car trop de tension peut être néfaste et diminue leurs capacités. Pour arriver à réguler la proportion de tension juste, une solide dose de self-contrôle est nécessaire. Les techniques de relaxation, mais aussi l'hypnose peuvent être un apport très utile pour acquérir ce contrôle.

Voilà ce que j'avais à vous dire au sujet de ces trois bonnes raisons pour apprendre la relaxation. Certes il existe de multiples autres raisons valables, mais ce serait trop long de les énumérer toutes, c'est pourquoi j'aimerais terminer cette introduction avec une boutade : au fait il n'existe aucune raison pour ne pas l'apprendre.

2 LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE RELAXATION

Il existe aujourd'hui tout un éventail de techniques de relaxation, allant des plus traditionnelles, comme le yoga, jusqu'à celles s'aidant des technologies modernes comme les lunettes électroniques produisant des ondes alfa. Dans ce livre, comme dans les cours que je donne, je me résume aux méthodes «classiques» qui ont fait leurs preuves dans le domaine de la psychothérapie. Il s'agit de la «relaxation progressive», «le training autogène» et «la relaxation hypnotique». Ces techniques ont été énormément utilisées depuis une cinquantaine d'années, elles ont été le sujet de tellement de recherche scientifique, que nous pouvons être certains de leur efficacité. C'est la raison pour laquelle je les ai sélectionnées.

Si nous plaçons ces techniques dites classiques sur une ligne continue allant de la plus active à gauche, vers la plus passive à droite, nous retrouvons à gauche la technique de «relaxation musculaire» de Jacobson, ensuite «la relaxation appliquée» et plus à droite se situent les techniques suggestives, comme «le training autogène» de Schults et enfin les techniques imaginatives. La relaxation hypnotique appartient à cette dernière catégorie, nous l'aborderons dans la deuxième partie de ce livre, avec l'autohypnose.

Méthodes actives

Méthodes passives

Techniques de relaxation musculaire

- relaxation progressive
- relaxation appliquée

Techniques suggestives

- training autogène
- techniques imaginatives
- relaxation hypnotique

Il est possible d'élaborer toute une gamme de relaxations mélangeant ces diverses techniques. Commençant avec une courte relaxation musculaire, vous pouvez poursuivre avec des suggestions de calme, de lourdeur des différents membres ou du corps ou encore de sensations de chaleur. De telles combinaisons peuvent se faire selon vos préférences. Mais pour commencer mieux vaut apprendre les bases, les méthodes classiques. Elles forment les

ingrédients avec lesquelles vous pourrez composer après, selon votre choix et votre tempérament.

Les deux grand classiques (la relaxation progressive et le training autogène) ont une version traditionnelle, celle réalisée par leurs auteurs, Jacobson et Schults, ainsi que des variantes plus courtes et plus adaptées. Je vais vous décrire les versions originales comme les variantes, car certaines personnes ne jurent que par les versions «authentiques», d'autres de par leurs longueurs les trouvent énervantes et préférant les versions simplifiées. (1) Sur les cassettes vous trouverez que les versions courtes.

(1) Les auteurs Grol et Orlemans (1979) attirent l'attention sur le caractère volumineux des versions traditionnelles et donnent leurs préférences aux versions courtes.

Avant de passer à la respiration ventrale, qui est une des techniques de relaxation les plus simple, je vous donne quelques idées concrètes qui vont vous permettre de vous préparer de façon optimale aux exercices.

2.1. Comment vous préparer

Il est important pour la relaxation comme pour l'autohypnose d'être en condition optimale lorsque vous commencer l'exercice. Dans les deux cas, la relaxation et la transe (l'état d'autohypnose), les recommandations suivantes peuvent être utiles.

Ces exercices se pratiquent le mieux assis (pour la relaxation progressive), couché (pour le training autogène), mais cela peut se faire dans n'importe quelle position, debout ou pendant que vous faites votre travail (pour la relaxation appliquée). Si vous vous exercer assis, vous choisirez une chaise simple avec un dossier droit. Ayez soins de ne pas choisir une chaise sur laquelle vous vous affaisser, car cela vous forcera à vous tenir tendu pour redresser votre dos, car il est important de rester le plus droit possible. Vos mains peuvent rester détendues sur vos genoux ou bien vous étendez vos bras le long de votre corps. Ne laissez pas tomber votre tête, ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Tenez la simplement droite, mais souple comme une herbe dans le vent. Vos jambes s'ouvrent légèrement et vos pieds sont espacés à mesure de la largeur de vos épaules. Si vous exercez couché, vous posez vos bras le long du corps, les mains décontractés les paumes vers le haut, les jambes légèrement ouvertes et vos pieds tombant vers l'extérieur.

Prenez soins de ne pas être dérangé. Décrocher votre fax et votre téléphone. Dites à vos proches de vous laisser tranquille. Mettez-vous à l'abri des sons dérangeant (P.C. ou lave-vaisselle). Eteignez les lumières trop claires. Ceci ne veut pas dire que vous devez isoler votre chambre d'exercice, il faut apprendre dans des situations quelque peu réalistes, cela vous permettra plus tard à utiliser ces techniques dans des situations réelles, si cela s'avère nécessaire.

Eviter les vêtements trop serrant, déposer vos lunettes, enlever vos lentilles. La pièce doit avoir une température agréable, éviter les pièces non chauffées. Le froid vous donnera une tension musculaire inconsciente qui est indésirable pour

ces exercices. Pendant l'exercice vous fermerez les yeux. Si cela vous est difficile ou si cela vous angoisse, vous pouvez de temps à autre les ouvrir pour ensuite les refermer. Fermer les paupières est important car cela vous permet d'être moins sous l'influence des impulsions extérieures, ainsi vous pouvez mieux consacrer votre attention sur vos sensations corporelles intérieures.

Ne vous exercer pas si vous avez que fort peu de temps ou en attendant des amis. Evitez d'être préoccupé par autre chose (par exemple quelque chose que vous désirez surtout pas oublier, mieux vaut le faire avant de commencer l'exercice).

Vous n'avez pas besoin de matériel spécifique pour aucun de ces exercices : ni de chaise relaxe, une chaise simple ou un lit feront l'affaire, ni de musique de fond spéciale. Vous pouvez évidemment si vous avez et si cela vous plaît utiliser un fauteuil relax ou une musique spécifique, mais cela n'est certainement pas strictement nécessaire.

Il est utile de commencer les exercices de relaxation en inspirant et expirant profondément une ou deux fois. Cela vous permet de lâcher déjà une partie de votre tension.

C'est bien sûr à vous de choisir combien de fois vous ferez ces exercices, mais je vous conseille, pour l'efficacité de le faire deux fois par jour, pendant 15 à 30 minutes. Cela peut vous paraître court en temps, mais vous serez étonné de voir que même 15 minutes ne sont pas si faciles à trouver. Surtout si vous devez intégrer ces exercices dans un programme journalier déjà fort chargé. Vous aurez tendance à reculer le moment et lorsque viendra l'heure du couché vous en aurez plus envie. Pour cette raison il est bon de décider d'avance d'un espace bien précis pour ces exercices, lorsque vous rentrez du travail par exemple, après le repas du soir ou pendant la pause de midi. Ceci pourra devenir une habitude et ne vous coûtera alors pas plus d'effort, que vous brossez les dents avant d'aller vous coucher. Ne faites pas l'exercice dans votre lit avant de dormir, vous allez installer ainsi une association entre l'exercice et le fait de vous endormir (à moins que le sommeil vous pose problème et que cela soit exactement ce que vous recherchez).

Il faut se rendre compte que ces exercices manipulent des aptitudes qui demandent un processus d'apprentissage et qu'il ne s'agit pas de formules prêtes à l'emploi. Cela peut se comparer à étudier une langue ou un instrument de musique ou encore l'utilisation d'un P.C., d'un sport ou comment apprendre à conduire une voiture. Vous aurez une période d'essais et d'erreurs qui vous amèneront peu à peu à la compétence. Cela peut prendre un certain temps avant que vous maîtrisiez la chose, n'oubliez pas que tout début est difficile. N'attendez pas des miracles de vos premiers exercices, mais gardez l'esprit ouvert et curieux, ne vous obliger pas à faire des prestations. Prenez le temps, ayez patience, laissez-vous vous accoutumer à ces nouvelles capacités. N'attendez pas des résultats immédiats, il est plus important d'être en chemin qu'arrivé.

Les cassettes adjuvantes sont une aide précieuse pour vos débuts. Toutefois je vous déconseille de les utiliser sans avoir préalablement lu le livre.

Si vous écoutez les cassettes sans faire en même temps l'exercice, le rythme vous paraîtra très lent, c'est normal. Lorsque vous pratiquez l'exercice l'élaboration des instructions est nettement plus lente qu'à l'écoute simple, la bande sonore a donc été temporisée pour donner l'effet désiré. Après vous être exercé un certain nombre de fois, il se pourrait que votre rythme s'accélère et devienne plus rapide que celui des cassettes. Cela marquera le moment d'arrêter l'écoute et de vous lancer sans elle.

Vous pouvez faire la comparaison avec l'apprentissage du vélo. Les cassettes sont les égales des deux petites roues rajoutées à l'arrière, elles vous permettent de faire vos débuts. Tout dépend de la quantité d'exercices que vous ferez, mais en principe vous pourrez très vite vous passer de leur aide et poursuivre à votre propre rythme. Toutefois les premiers exercices se font mieux à l'aide des cassettes, ensuite vous vous passerez pas à pas de leur secours. Vous pouvez utiliser n'importe quel enregistreur de cassettes pour les écouter, un walkmann est pourtant l'idéal parce qu'il peut être utilisé facilement en toute circonstance (même sur un sofa ou sur un lit). L'utilisation des écouteurs vous permet de vous couper plus efficacement de votre entourage, ce qui présente un avantage supplémentaire pour mieux vous concentrer sur les instructions.

Pour exercer les techniques non accompagnées par une bande sonore, je vous conseille de commencer par lire lentement et attentivement le texte. Vous pouvez si vous le désirez enregistrer votre propre cassette avec les directives. Soit vous le faites vous-même soit vous le demandez à une personne dont la voix vous est particulièrement agréable. Dans ce cas elle pourra le faire hors votre présence, mais il est préférable de faire l'exercice en même temps que la personne lise le texte à haute voix, pour qu'elle puisse ainsi s'ajuster à votre rythme pendant la lecture. Cela sera surtout nécessaire lorsque pour l'autohypnose, vous utiliserez une induction et une séquence d'approfondissement. Assurez-vous que le lecteur a le calme intérieur indispensable et qu'il prenne le temps pour lire le texte préalablement. Il pourra ainsi s'y habituer et éventuellement discuter de certains points avec vous avant l'enregistrement

Si vous avez décidé de faire la bande vous-même, commencez par lire le texte à voix haute. Enchaîner directement après une deuxième lecture que vous enregistrer. Le meilleur résultat s'obtient avec un petit micro accrochable. Eviter les bruits incommodes (le téléphone, la télé dans une chambre concomitante, le lave-vaisselle qui fonctionne à la cuisine, par contre les bruits de la nature, des animaux ou le vent sont fort peu dérangeant). Vous lirez le texte avec une voix normale, n'essayez pas d'introduire un effet hypnotisant en parlant de façon lente et basse cela pourra paraître irritant lorsque vous vous exercerez. Ne vous arrêtez pas à la diction ou l'articulation, la bande est destinée à votre utilisation, rester donc naturel. C'est évidemment exceptionnel si tout se passe sans faute, mais les erreurs de lecture et les langues qui fourchent sont des phénomènes humains que vous devrez accepter. Ne recommencez pas pour chaque petite erreur, vous en deviendrez nerveux et ce n'est certes pas ce que vous recherchez. Si vous pensez que certaines fautes

vous irriteront lors des exercices, vous pouvez introduire au début de votre enregistrement la suggestion de vous intéresser qu'à l'essence même du texte, ainsi vous laisserez passer facilement ce qui n'est pas important.

Ne vous précipitez pas, allez-y lentement en prenant des pauses. N'oubliez pas que lorsque vous vous relaxerez ou que vous entrerez en transe, vous aurez un rythme ralenti et que vous aurez besoin de moment d'intériorisation, ce qui demande plus de temps que d'en parler.

Après avoir allumé l'enregistreur, vous attendrez quelques instants avant de commencer à parler. Cela vous donne le temps de vous sentir confortable et de vous ouvrir aux suggestions qui vont suivre.

Certaines suggestions peuvent avoir le but d'une application unique (c'est souvent le cas des suggestions posthypnotiques). Dans ce cas cela vaut la peine de demander l'aide d'une personne de confiance dont vous appréciez le timbre de voix. Elle pourra vous lire le texte «in live». Il est important que cette personne aie une notion de l'action de l'hypnose. Faites lui lire ce livre, mais surtout qu'elle parcoure préalablement le texte que vous avez préparé.

Cela peut être très utile de tenir des notes de vos exercices. D'une part pour vous stimuler et d'autre part pour éviter les moments de doute après coups. C'est motivant parce que cela vous montre l'évolution de votre apprentissage. Vous retrouverez vite des lignes à suivre. Par exemple : à midi vos exercices vous ne permettent pas de vous relaxer aussi bien qu'à d'autres moments de la journée, les week-ends vous ne pouvez pas vous détendre la région du cou. Ces détails vous les retiendrez que si vous les notez dans votre compte rendu après l'exercice. Vous verrez petit à petit que les mêmes faits se reproduisent aux mêmes endroits. C'est ainsi que vous pourrez les corriger.

Ces rapports écrits peuvent se faire plus rapidement à l'aide d'une feuille de registration, que vous pouvez composer vous-même ou bien copier et agrandir du modèle ici inclus. La feuille de registration modèle prévoit deux exercices par jour. La première colonne est pour la date, la deuxième pour l'heure à laquelle vous faites l'exercice. Ensuite vous notez de quel exercice ou quelle partie il s'agit (exemple : relaxation progressive, phase trois).

Pour la colonne qui suit, vous devez vous imaginer un tensiomètre, une sorte de thermomètre allant de 0 à 100. S'il est à 0, vous êtes totalement détendu, vous vous endormez. A 100 vous êtes tellement tendu que vous allez perdre conscience. A 50 la tension est normale et non désagréable. Au plus que le mètre descend au plus que vous êtes détendu, lorsqu'il monte votre tension grimpe. Avant de commencer vos exercices, vous actionnez dans votre imaginaire le tensiomètre et vous notez votre densité de tension sur la feuille de registration. Cette estimation peut vous paraître difficile, peu importe qu'elle soit juste ou non. L'importance est que cela vous permet une comparaison avec votre état après l'exercice. Cet état est variable, la tension peut être à la hausse, la même qu'au début de l'exercice ou espérons le, moindre. Lorsque vous aurez fait des exercices et des notations depuis un certain temps vous pourrez éventuellement constater qu'à certains moments votre tension au début de l'exercice est basse (ce qui veut dire qu'à ces moments vous êtes plus calme, ce

qui est bon pour s'exercer). Peu à peu vous observerez des écarts de tension de plus en plus grand entre le début et la fin des exercices (c'est un signe que votre relaxation devient de plus en plus profonde).

La dernière colonne de la feuille de registration sert à noter une évaluation de l'exercice, noter-y un maximum de votre vécu pendant la relaxation. Exemple : «Cela m'aide de me dire «détends--toi» à chaque expiration», «Je dois prendre plus de temps pour penser à la région de mon cou», «J'aime expérimenter avec l'autohypnose pour voir ce que mon inconscient me réserve comme surprise agréable», «Pour cet exercice mon imagination a travaillé facilement avec des couleurs» etc. A la relecture ces petits commentaires vous seront utiles pour perfectionner vos habilités aussi bien de relaxation que d'autohypnose. A plus long terme il vous sera aussi agréable qu'utile de voir sur papier l'évolution de votre apprentissage, c'est la récompense que vous apporte cette feuille de registration même si au début elle vous paraît laborieuse à remplir.

2.2. La technique de respiration ventrale

Cette technique est rudimentaire mais bienfaisante, elle s'utilise facilement dans la vie quotidienne et vous permet de vous détendre rapidement. Elle est aussi très efficace pour éviter ou couper une crise d'hyperventilation. Je vous expliquerai plus tard comment l'appliquer dans ce cas. Je commence par vous expliquer la respiration ventrale simple que vous pouvez pratiquer à tout moment.

Quel est l'intérêt de pratiquer la respiration ventrale ? Lorsque vous êtes calme, votre respiration se fait naturellement bas, dans la région du ventre. Vous pouvez observer quelqu'un qui dort ou qui est particulièrement relaxé. La respiration monte (la partie supérieure des poumons) lorsque vous faites des efforts physiques (courir, du sport etc.), mais aussi lorsque le corps reste passif, alors que l'esprit est excité, perturbé ou anxieux (le cœur aussi s'accélère). Observer votre partenaire, amis ou collègue qui s'énerve ou qui est angossé : sa respiration devient rapide et se place haut dans sa poitrine. Certaines personnes vivent tellement stressés, qu'elles ont toujours la respiration haute et rapide. Cela les rend très agités et elles encourent le risque de faire des crises d'hyperventilation (voir dans ce qui suit). Ces personnes ont tout intérêt d'apprendre la respiration ventrale. Je vous l'explique maintenant pas à pas.

2.2.1. Situer la respiration ventrale

Asseyez vous bien droit. Poser votre main sur le ventre, à hauteur du nombril, ou mieux encore en dessous de celui-ci (mais chez certaines personnes la respiration est difficile à ressentir à cet endroit). Appuyer votre main sur votre ventre et vos muscles abdominaux. Essayer de repousser votre mains à l'aide de vos muscles et relacher. Votre main suit le mouvement, puis retourne à sa place première. N'observer pas encore votre respiration, concentrez-vous uniquement

sur vos muscles et votre ventre. Faites le plusieurs fois pour bien repérer le mouvement du bas ventre.

2.2.2. Exercer la respiration

Vous allez refaire la même chose, mais vous y ajouter la respiration. Laisser encore votre main sur le ventre, vous sentir ainsi votre respiration ventrale, que vous visualisez par votre main qui bouge (elle monte et descend régulièrement). Continuer l'exercice assis et rester bien droit. Plus tard vous pourrez aussi vous exercer couché ou debout.

Repousser votre main à l'aide de vos muscles abdominaux en inspirant. Vous pouvez vous imaginer que votre ventre est un ballon, qui se gonfle lorsque vous inspirez (il se remplit d'air) et c'est cela qui fait bouger votre main. Observer ensuite comment votre main retombe lorsque vous expirez et que votre ventre se vide de son air, comme le ballon qui perd l'air et se réduit. Vous pouvez inspirer par le nez et expirer par la bouche. Si cela vous paraît laborieux vous le faites comme bon vous semble. Votre inspiration doit être à peu près aussi longue que votre expiration. Faites cet exercice pendant quelques minutes, pas plus, plusieurs fois par jour si possible. Faites le dans un endroit où vous ne serez pas perturbé (seul et les influences externes réduites à un minimum : ni devant la télé, ni avec la radio, vous êtes préoccupé que par l'exercice). Cela vous permet de vous concentrer un maximum sur votre respiration ventrale (au début cela demande une attention intense, car vous n'avez pas l'habitude de respirer ainsi). Faites l'exercice pendant maximum une semaine, les derniers jours vous le faites sans votre main sur le ventre. Essayer aussi la position couchée ou debout. Ensuite vous essayerez de le faire dans des situations de plus en plus difficile, tout en suivant les instructions pas à pas comme je vous explique dans le programme.

2.2.3. Programme d'exercice

Vous faites la suite du programme que si vous avez suffisamment intégré le pas précédent. C'est à vous de voir combien de temps y consacrer.

Le pas suivant est de faire la respiration ventrale dans des conditions de plus en plus distrayantes, tout en changeant aussi vos positions, (assis, debout, couché ou en marchant).

Vous commencez avec des situations qui vous demandent peu d'attention. Par exemple en regardant la télé ou pendant vos travaux journaliers de routine, repasser ou faire la vaisselle..., pendant que vous marchez en rue ou encore au bureau pendant que vous allumez votre ordinateur ou quand vous assistez de façon passif à une réunion. A ces moments il vous sera possible de contrôler de temps à autre votre respiration sans pour autant perdre le fil de votre occupation.

Lorsque cela vous semble bien acquis, vous passez à des situations qui vous demandent plus de concentration et qui ne vous permettent plus de dévier votre attention à votre respiration. A ce stade votre respiration ventrale doit déjà

pouvoir ce faire sans contrainte ni attention. Vous vous exercer pendant une émission de télé passionnante (un thriller ou un reportage sportif intéressant), pendant une réunion difficile, dans une situation sociale, ou pendant que vous travaillez à votre ordinateur.

Ayant réussi ce stade, vous pourrez essayer votre respiration ventrale dans des situations où vous êtes quelque peu énervé. Lorsque vous devez parler à une réunion, lorsque vous êtes pressé, ou retenu dans une file, juste avant de commencer la lecture que vous avez à faire, ou encore pendant une réunion familiale qui vous agace un peu.

Pour finir vous allez appliquer la respiration ventrale dans des situations (que j'espère seront exceptionnelles) où vous vous sentez stressé ou anxieux. Par exemple pendant une visite médicale que vous appréhendez, pendant un examen, lorsque on vous réprimande ou lorsqu'on vous donne une contredance.

2.2.4. L'utilisation de la respiration ventrale pour endiguer l'hyperventilation.

L'hyperventilation provient d'une respiration fautive, c'est souvent le cas lorsque vous êtes stressé ou angoissé. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles. Elles ont beaucoup d'intérêt à apprendre la respiration ventrale. Si l'hyperventilation n'a jamais été votre problème alors vous pouvez passer ce chapitre. Si par contre cela vous arrive souvent d'avoir ces problèmes alors lisez attentivement ce qui suit.

Les personnes qui hyperventilent, respirent dans certaines situations ou bien trop vite et trop profondément. Ils ont ainsi un apport trop élevé d'oxygène et expirent trop de gaz carbonique. Cette disproportion est l'origine de diverses perturbations physiques, vous vous sentez oppressé, avez tendance à l'évanouissement, vos mains picotent et se raidissent, vous ressentez une douleur au thorax. La sensation est assez horrible, vous pensez que vous allez mourir, en réalité il n'y a rien d'alarmant, ces symptômes sont ennuyeux mais inoffensifs. Ceci n'est toutefois pas évident quand cela vous arrive. Assez vite vous paniquez et la sensation subjective d'oppression et de manque d'air vous fait suffoquer, alors vous happez l'air et avalez encore plus d'oxygène, le cercle vicieux c'est installé.

Pour éviter ce circuit il faut que vous arriviez à respirer doucement et superficiellement (l'opposé d'happer de l'air), ainsi vous expirez moins. C'est la raison pour laquelle on conseille aux personnes qui hyperventilent de souffler dans un sachet plastique, elles réinspirent ainsi le gaz carbonique qu'elles viennent d'expirer, ce qui fait monter le taux dans leur sang et diminue les symptômes.

Cette méthode du sac en plastique a deux inconvénients :

- Elle est très difficile à utiliser dans des lieux publics (prendre ce sac plastique en plein milieu de votre examen, à l'église, pendant que vous faites du sport, à votre fête familiale, dans le supermarché, au cinéma ou au restaurant) ;
- S'il vous arrive de l'oublier et de vous retrouver dans une situation difficile (un trajet en train par exemple), vous paniquerez en pensant que

vous ne l'avez pas sur vous (que faire si cela m'arrive, quelle catastrophe, comment faire sans lui). Cela vous stressera et vous allez hyperventiler (alors que normalement dans la même situation, le sachet en poche rien ne vous serait arrivé).

Cette méthode vous installe donc dans une relativement grande dépendance.

C'est pourquoi je préfère conseiller aux personnes qui souffrent d'hyperventilation d'apprendre à utiliser la respiration ventrale de telle façon à pouvoir l'appliquer dans n'importe quelle situation. Elle apparaît comme une méthode parfaite pour enrayer ou couper les symptômes. La raison de son efficacité réside dans le fait qu'elle ne vous permet pas de respirer très profondément, ni d'happer de l'air en profusion, ce qui rend l'hyperventilation impossible. Si vous vous retrouvez dans une circonstance où vous pensez que vous pourriez vous mettre à hyperventiler (parce que vous êtes anxieux ou stressé), vous pouvez alors préventivement utiliser la respiration ventrale et ainsi éviter de respirer trop vite ou trop profondément. Vous pouvez simplement compter jusqu'à trois à chaque inspiration et expiration, avec un temps pour la pause entre deux respirations. De cette manière vous évitez d'inspirer trop d'oxygène, de respirer trop rapidement et de vous mettre à happer.

Si vous ne réussissez pas à utiliser préventivement la respiration ventrale et qu'il vous arrive de vous mettre à hyperventiler parce que votre respiration est incorrecte, vous pouvez à l'aide de la respiration ventrale tenir l'hyperventilation sous contrôle. Il faut pour cela apprendre à expirer deux fois aussi longtemps que votre inspiration. Cela restitue l'équilibre manquant : l'hyperventilation vous fait prendre trop d'oxygène et vous expirez vite pour en reprendre encore plus. En vous forçant de faire le contraire (inspirez court et expirez longuement suivi d'une pause) vous réinstallez la balance, et vous vous calmez. Vous pouvez utiliser la méthode suivante :

- Comptez jusqu'à trois pour inspirer ;
- Comptez jusqu'à six pour expirer ;
- Comptez un pour la pause.

Pendant une crise d'hyperventilation vous êtes en panique, ce qui principalement empêche l'utilisation de cette méthode, même si elle vous garantit l'apaisement. C'est pourquoi il est important d'exercer cette respiration ventrale en trois points et dix temps, de façon à pouvoir facilement l'appliquer dans des moments difficiles. Je vous conseille de pratiquer tous les jours à des moments de calme, comme dans le programme d'exercice de respiration ventrale expliqué plus haut (commencez dans une situation sans distraction externe et graduellement dans des situations de plus en plus complexes). Vous faites les exercices dans des positions diverses en commençant par la position assise sur une chaise (n'oubliez pas que la respiration ventrale se pratique le mieux si vous êtes assis bien droit), ensuite vous passez à la position couchée, debout et pour finir en marchant.

2.3. La relaxation progressive

2.3.1. Présentation

Jacobson élaborera cette méthode basée sur la décontraction musculaire dans les années trente. Depuis la méthode c'est adapté à travers le développement de multiples variantes plus courtes. Jacobson avait remarqué la modifications de certains paramètres physiques chez les personnes fortement stressées : leurs pulsions cardiaques et leur respiration deviennent plus rapide, la pression artérielle monte tandis que la tension cutanée diminue, la consommation d'oxygène et la tension musculaire augmentent. Ces changements sont du à la «réponse d'activation» une stimulation cérébrale engendré par notre système sympathique. Elle nous permet d'engendrer les activités courantes de tous les jours, mais elle à aussi une action de sauvegarde. C'est pourquoi ces changements apparaissent de façon optimale lorsque vous êtes stressé, dans des situations difficiles ou risquées, lorsque vous êtes pris dans la circulation ou quant dans une activité sportive vous arriver au moment fatidique. L'activation réponse aide votre corps à réagir en augmentant et modifiant les paramètres physiques que je vous aie indiqué plus hauts. Lorsque le danger ou le moment de stress est passé l'activation réponse diminue et les paramètres retombent à la normale.

Par contre lorsque vous vivez stressé trop souvent ou pendant de trop longues périodes, votre activation réponse reste trop longtemps performante et les symptômes physiologiques qu'elle produit montent anormalement haut. Ils sont les clignotants oranges qui vous alertent et vous avertissent du danger éminent. Votre organisme s'emballe et ne peut plus prendre de pause. Rappelez-vous, le soir arrivé à la maison, après des jours d'effervescence intense, vous ne pouvez pas vous arrêter, vos proches vous fonds la remarque : « Oh ! Fini le travail ». Le pire c'est que votre esprit bouillonne comme votre corps, vous n'arrivez plus à vous détendre, ni à prendre du repos. Le week-end vous ne vous calmez pas et les nuits vous êtes tellement agité que vous ne dormez plus.

Scientifiquement cela s'explique : notre cerveau oppose à «l'activation réponse» un autre fonctionnement parasympathique «la relaxation réponse». Elle impose le repos et la détente nécessaire à notre organisme et lui permet de recharger ses batteries. Lorsque la relaxation réponse est dominante (lorsqu'elle est mise en avant plan), elle diminue nos paramètres sanguins et cardiaques, ainsi que notre tension musculaire (voir description avant). L'activation réponse et la relaxation réponse sont antagonistes et ils ne peuvent pas subsister ensemble (dans la mesure que l'un annule l'autre : voir la lumière annulant la pénombre, le chaud annulant le froid). Si un des deux s'active à l'avant plan, l'autre se met nécessairement en arrière. Ceux dont l'activation réponse s'emballe au point de ne plus pouvoir s'arrêter, empêchent donc leur relaxation réponse de se mettre en marche, car elle se retrouve bloqué en arrière plan. L'organisme frôle ainsi la surcharge.

Jacobson s'est forcé à trouver comment couper de tels emballements, comment faire pour arrêter ou ralentir ce mouvement. Il découvrit que l'activation réponse et l'apparition de ses symptômes physiques forment un système. Ils sont dépendants et constituent un ensemble qui opère en unissions totale en changeant l'un on change simultanément les autres ainsi que l'ensemble (l'activation réponse). Admettant que ce soit possible de réduire le rythme cardiaque d'une personne stressé, cela aurait donc une influence simultanée sur sa tension artérielle, sa respiration, sa consommation d'oxygène et sa tension musculaire. La diminution de ces paramètres aurait une action parallèle sur l'activation réponse permettant sa mise en retrait, la relaxation réponse peut alors se mettre en activation à l'avant plan. Difficile de réduire ou d'augmenter notre rythme cardiaque, notre tension artérielle ou épidermique, les seules activités influençables sont notre respiration, qui permet la régulation de l'absorption d'oxygène (cela nous ramène à l'utilité de la respiration ventrale) et notre tension musculaire.

Jacobson a travaillé à partir de cette constatation, sa méthode est basée sur la relaxation musculaire, mais elle ne consiste pas uniquement à décontracter nos muscles comme certaines personnes pensent. Les explications que je viens de vous donner vous ont fait comprendre qu'il s'agit de bien plus que cela. La relaxation musculaire n'est que le moyen utilisé pour arriver à restreindre ou annuler l'activation réponse et permettre la relaxation réponse d'agir.

Jacobson observa qu'il était difficile de relâcher la tension musculaire, la plus part de nous ne réalise pas qu'ils sont tendus. C'est pourquoi il commence le training en augmentant la contraction musculaire, qui elle peut être ressentie clairement. Elle permet en plus de comparer l'état du muscle tendu à son état décontracté. C'est cette idée de tendre pour mieux se détendre qui va vous guider à travers ce premier parcours de votre corps. Vous allez contracter avec force des groupes de muscles pour les relâcher ensuite, tout en prêtant attention à ressentir la différence entre vos muscles contractés et ensuite relâchés.

Avant de parcourir le programma de training proprement dit, je vous explique la différence entre le programme d'origine élaboré par Jacobson, décrit par Bernstein et Borkovec (1977), et le programme court que je vous transmets plus loin et que vous retrouvez aussi sur les cassettes audio.

La version originale commence en première phase par la contraction de seize groupes musculaires. Dans la pratique pour la plus parts des personnes, cela s'avère laborieux. Il n'est pas rare que mes élèves ou mes patients me disent qu'il leur était difficile de garder l'attention vive pendant toute l'instruction. Surtout qu'un aussi bon résultat est obtenu, avec la version abrégée de dix contractions. C'est pourquoi j'ai moi-même opté pour cette adaptation. Pour ceux qui préfèrent la version originale, ils peuvent se référer au livre cité plus haut de Bernstein et Borkovec.

Le paragraphe qui suit vous fait parcourir la procédure d'une version raccourcie. Elle poursuit les mêmes principes de base que la méthode Jacobson à l'exception de combiner quelques groupes musculaires.

2.3.2. Préparation à la relaxation progressive

Je vous ai expliqué comment se préparer dans les conseils du paragraphe 2.1. dans un premier temps vous faites les exercices assis sur une chaise, ensuite vous pourrez les faire coucher. Vous pouvez utiliser les cassettes 1. Et 2. Pour les quatre premières phases.

2.3.3. Le programme de la relaxation progressive

Le programme tel que je vous le décris ici, consiste en quatre phases de relaxation progressives, suivit de «la relaxation adaptée», qui vous apprend l'utilisation de la relaxation progressive dans les situations diverses de vos activités courantes. Cela vous permettra d'adapter cette méthode à votre style de vie.

Si vous faites l'exercice chaque jour deux fois, vous prendrez une semaine pour intégrer chaque phase (cela vous prendra deux semaines si vous vous exercez qu'une fois par jour). Toutefois la règle la plus importante c'est de trouver votre rythme à vous. Il se peut que certaines phases vous demandent plus de travail et de temps. Dans ce cas il est inutile de vous précipiter vers la phase suivante, mieux vaut de d'abord intégrer la partie précédente. Petit à petit vous utiliserez de moins en moins les cassettes, pour terminer sans elles.

Lorsque je vous parle du bras dominant, il s'agit du bras droit si vous êtes droitier, du bras gauche si vous êtes gaucher.

Quelques points importants, pour la phase 1 et 2 :

- Essayez de bien ressentir la différence entre contracté et décontracté, retrouvez les sensations que vous donne un muscle tendu et un muscle détendu. Cela vous permettra ensuite de constater dans la vie courante si vous êtes crispé à certains endroits
- Respirez de façon calme et régulière pendant que vous contracter et relâcher vos muscles. Certaines personnes auront tendance à retenir le souffle pendant la contraction. Mieux vaut garder la respiration à un rythme normal, avec comme exception après avoir contracté la région du thorax et le ventre ou il est bien de marquer une pause avant d'inspirer.
- Parlez-vous intérieurement en passant de la contraction à la détente, dites-vous : « détends-toi ». Cela crée un conditionnement entre le mot détends et le relâchement du muscle, qui permettra plus tard de raccourcir le temps de l'exercice.
- Faites attention de travailler uniquement les groupes de muscles sélectionnés à ce moment de l'exercice. C'est difficile dans un premier temps en contractant votre bras et votre main droite vous contracterez aussi une partie de votre bras gauche, de vos épaules ou de votre thorax, c'est

normal. A mesure que vous avancez dans vos exercices vous maîtriserez mieux vos contractions et vous parviendrez à laisser le reste de votre corps décontracté.

- Faites les contractions avec force sans pour autant frôler la crampe et sans que cela vous fasse mal. Plus qu'une contraction intense, ce qui est important c'est de ressentir la sensation de relâchement après.
- Lorsque vous relâchez, ne le faites pas lentement, mais de façon rapide et soudaine. Ce changement brusque vous permet de ressentir efficacement la différence entre tendu et détendu.
- Si vous êtes trop nerveuse pour bien vous concentrer, vous pouvez essayer de contracter d'un seul coup intensément tous les muscles de votre corps (voir les dix groupes de la première phase), tenez les tendus pendant un court moment et relâchez. Cela vous permet de vous débarrasser de votre tension majeure.

Première phase : contracter et relâcher dix groupes de muscles

Si vous travaillez sans la cassette audio, vous lisez d'abord l'entièreté des instructions et vous faites ensuite l'exercice d'un seul trait. Ce n'est pas utile de faire du pas à pas en lisant morceau par morceau, ce qui rends impossible d'apprendre à ressentir les relâchements. Le seul but de faire du pas à pas serait en fonction de mémoriser plus facilement l'exercice dans un premier temps, mais dans ce cas vous faites groupe par groupe sans rechercher l'effet de relâchement. Vous passez ensuite à l'exercice complet en y ajoutant une attention particulière à la décontraction.