

DR CHARLY CUNGI
SERGE LIMOUSIN

Savoir
se relaxer
en choisissant sa méthode

RETZ

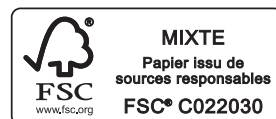
www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

Nous dédions notre ouvrage à tous les « stressés », tous les anxieux, tous les « irritables », pour que la relaxation rende leur vie et celle de leurs proches plus confortables!

© Éditions Retz, 2003, pour la première édition
© Éditions Retz, 2013, pour la présente édition
ISBN : 978-27256-3236-0



Sommaire

Introduction	5
--------------------	---

1. Comprendre et évaluer

Sommaire détaillé	7
Chapitre 1 • Qu'est-ce que la relaxation ?	9
Chapitre 2 • Pourquoi ai-je besoin de relaxation ?	19

2. Les méthodes

Sommaire détaillé	53
Chapitre 3 • Les méthodes respiratoires	57
Chapitre 4 • Les méthodes de détente musculaire	67
Chapitre 5 • Les méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles	83
Chapitre 6 • Les méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale	107
Chapitre 7 • L'utilisation associée des différentes méthodes : une « technique sur mesure »	115

3. Les applications pratiques

Sommaire détaillé	115
Chapitre 8 • Comment utiliser la relaxation	121
Chapitre 9 • Faire face aux problèmes	143
Conclusion	163
Bibliographie	168
Index	171

Introduction

La relaxation est un phénomène naturel et tous les animaux savent parfaitement se détendre. La simple observation d'un chat suffit à nous convaincre ! La vie de « Minet » n'est pas très compliquée : soit il est actif, chasse ou joue, soit il est calme, se relaxe ou dort... Il faut dire que dans la vie sauvage, c'est une question de survie. Il faut mobiliser un maximum d'énergie pour la fuite, le combat ou la recherche de nourriture, et se relaxer le plus possible afin de ne pas trop dépenser ses réserves – surtout s'il ne reste pas grand-chose à manger, et de récupérer avant l'effort suivant.

La relaxation est donc **naturellement très utile pour les animaux.**

Il en est de même pour nous. Si nous ne vivons que sous « tension », avec un stress élevé permanent, l'irritabilité ou l'anxiété deviennent plus fréquentes, et les problèmes de santé ne tardent pas à survenir : d'abord fonctionnels comme les troubles du sommeil, les troubles digestifs, l'hypertension artérielle, puis plus organiques, comme les maladies cardiovasculaires et certains troubles immunitaires. De plus, le stress favorise une mauvaise hygiène de vie alimentaire, le recours aux substances toxiques comme le tabac, l'alcool, les médicaments et autres substances parfois illicites, ce qui a également des répercussions sur la santé. Les troubles paniques, les problèmes dépressifs sont beaucoup plus fréquents chez les personnes souffrant d'anxiété et de stress. Enfin, si l'on est trop souvent tendu, les performances dans le travail ou les études en souffrent, ainsi que la relation avec les autres.

Comme le montrent de nombreuses études scientifiques, **la relaxation par elle-même, bien employée, favorise une meilleure**

concentration, optimise le raisonnement efficace et améliore les résultats de l'action. Il n'y a donc rien à gagner à être trop stressé et tout à gagner à savoir se relaxer !

Les objectifs de cet ouvrage sont surtout pratiques : donner l'information utile, présenter des méthodes simples, efficaces, faciles à mettre en œuvre dans le cadre de la vie quotidienne.

– Les explications nécessaires et les méthodes pour **comprendre et définir ses besoins en relaxation** sont présentées dans une première partie : quand on comprend comment ça « marche », il est plus facile de savoir comment faire.

– La deuxième partie détaille les **méthodes de relaxation** utilisables.

– La dernière partie concerne les **indications de la relaxation**. Elle décrit différentes manières d'utiliser ces outils au quotidien pour se détendre en situation, désensibiliser les principaux problèmes de stress et améliorer la récupération.

Pour mettre ces connaissances en pratique et expérimenter directement les bienfaits de la relaxation, nous vous invitons à utiliser le **CD-Rom interactif** ci-joint, qui vous permet d'effectuer les séances guidées de votre choix et de les personnaliser selon vos préférences.

Deux façons d'utiliser l'ouvrage sont possibles :

1. Si vous souhaitez en apprendre le plus possible, le plus simple est de lire le livre dans son ensemble, puis de définir vos **propres besoins en relaxation** à partir des méthodes exposées dans le chapitre 2. Il vous sera alors possible de **choisir les méthodes** qui vous conviennent le mieux puis de les mettre en pratique, à partir des deux dernières parties du livre et du CD-Rom.

2. Si vous êtes davantage « pressé » d'agir, nous vous conseillons de lire la **première partie** de l'ouvrage et de définir quelles sont les **méthodes efficaces pour les situations problématiques**. Vous pourrez alors utiliser **uniquement les méthodes concernées** à partir des deuxième et troisième parties du livre et du CD-Rom.

Dans tous les cas, le livre et le CD-Rom constituent surtout un manuel à utiliser pour l'entraînement, donc n'hésitez pas à relire certains passages, à revenir sur les techniques, en fonction de vos besoins ou de vos intérêts.

Bonne lecture et bonne relaxation !

Les méthodes

partie 2

Savoir se relaxer	55
Relaxation active ou passive ?.....	56

chapitre 3

Les méthodes respiratoires

Comment fonctionne la respiration ?.....	58
La respiration relaxante	59
Variations sur le thème de la respiration	62

chapitre 4

Les méthodes de détente musculaire

Comment fonctionne un muscle ?	68
Méthode de l'alternance des contractions/décontractions	70
Méthode de concentration sur les sensations corporelles (appui, lourdeur, chaleur).....	72
Associer les deux méthodes	77
La relaxation différentielle	79
La relaxation « tout-terrain ».....	81

chapitre 5

Les méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles

Regarder pour se relaxer.....	84
Écouter pour se relaxer	89
Se relaxer par les sensations tactiles et les massages	93
Les parfums relaxants.....	102

chapitre 6

Les méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale

Méditation et contemplation	107
Imagerie mentale	110

chapitre 7

L'utilisation associée des différentes méthodes : une « technique sur mesure »

115

SAVOIR SE RELAXER

Les chapitres précédents vous ont permis de mieux comprendre votre fonctionnement, d'identifier vos capacités de relaxation, de mettre en évidence les principaux événements et situations déclencheurs de stress et enfin les cercles vicieux dans lesquels vous êtes pris.

Il vous reste à savoir comment, concrètement, vous entraîner à la relaxation.

Il existe de nombreuses méthodes de relaxation, presque toutes efficaces, induisant des états allant du **calme léger** jusqu'à l'**hypnose profonde**. Toutes utilisent une ou plusieurs des « portes d'entrée » décrites dans le chapitre précédent : la régulation respiratoire, la détente musculaire, les perceptions sensorielles et enfin la stabilisation de la pensée.

Dans ce chapitre, nous allons détailler plusieurs de ces méthodes afin de disposer d'une « boîte à outils » simple et pratique qui pourra vous servir aussi bien pour l'entraînement que pour affronter en direct une situation stressante.

Le but est que vous puissiez vous fabriquer **votre propre méthode**, en utilisant les **outils qui correspondent le mieux à vos objectifs, contraintes, facilités ou difficultés et au plaisir que vous en retirez**.

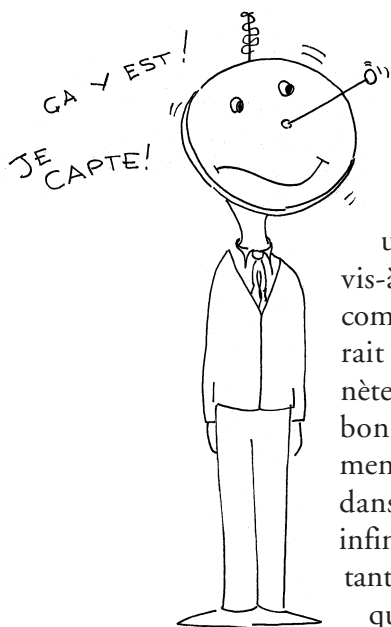
Nous vous conseillons de lire d'abord la description de chaque méthode puis d'en expérimenter les exercices, idéalement à l'aide du CD-Rom fourni avec ce livre, en commençant par celles pour lesquelles les tests du chapitre précédent ont donné les meilleurs scores.

RELAXATION ACTIVE OU PASSIVE ?

Les méthodes de relaxation impliquant des mouvements du corps sont habituellement qualifiées d'« actives » ou de « dynamiques » alors que les autres, qui peuvent se faire en restant immobile, sont qualifiées de « passives ». Cette distinction est maladroite et source de confusions :

• Tout d'abord, contrairement à ce l'on pourrait croire, elle n'a rien à voir avec le fait que ces méthodes s'adressent plutôt à des personnes actives et dynamiques ou passives et « molles ». Les méthodes en mouvement conviennent généralement mieux aux débutants et aux personnes très anxieuses et impatientes parce qu'elles permettent de ressentir plus facilement et plus rapidement des sensations corporelles, minimisant ainsi l'angoisse de l'échec et l'impression de perdre son temps. Les méthodes sans mouvement portent, quant à elles, sur des sensations plus subtiles qui nécessitent une plus grande concentration et une meilleure maîtrise de soi : elles conviennent donc généralement mieux aux personnes plus calmes ou ayant un niveau de pratique suffisant.

• Toutes les méthodes de relaxation, en mouvement ou non, sont à la fois actives et passives. De la même manière qu'on dit « tendre l'oreille », se relaxer revient à « tendre ses sens »



voire à « tendre l'esprit ». C'est un processus actif, dans la mesure où il demande un effort de concentration volontaire sur une perception, une sensation, une image mentale, et en même temps passif, parce qu'il nécessite de rester quelques instants – un temps suffisant – dans un état de réceptivité et de sensibilité maximum vis-à-vis de l'objet de sa concentration. On peut le comparer au fonctionnement d'un radar qui chercherait à détecter les signaux en provenance d'une planète : il doit d'abord être actif pour s'orienter dans la bonne direction et déployer sa parabole aussi largement que possible, puis se faire passif pour rester fixé dans cette direction et recevoir les signaux les plus infimes. Être actif et passif, savoir se concentrer en restant ouvert, savoir rechercher en laissant venir sont des qualités nécessaires pour apprendre à se relaxer.

Les méthodes respiratoires

Il est impossible de ne pas respirer ou en tout cas peu de temps ! La respiration, c'est l'oxygène apporté à la combustion interne nécessaire à la vie.

La meilleure démonstration de la respiration relaxante nous est apportée par un nouveau-né endormi : totalement détendu, il respire lentement, silencieusement, régulièrement. L'air entre et sort sans aucun effort, inspiré puis expiré par ses petits poumons dans un automatisme naturel et immuable. Les épaules ne bougent pratiquement pas, seul le ventre se gonfle puis se vide comme un ballon de baudruche. Il respire, pleinement et simplement. On comprend pourquoi Lao Tseu demandait à ses disciples, il y a environ 2 400 ans : « Peux-tu concentrer ton souffle jusqu'à atteindre la souplesse d'un nouveau-né ? » Le sage chinois énonçait là autant une indication qu'une condition à tous ceux qui voulaient trouver « la Voie ».

La boîte à outils « Respiration » découle directement de l'observation de ce bambin dans son sommeil. Elle contribuera, nous l'espérons, à relaxer ses parents et indirectement à lui assurer une éducation plus paisible !



COMMENT FONCTIONNE LA RESPIRATION ?

Comme le pouls, la sudation et quelques autres fonctions du système neurovégétatif, la respiration est l'un de nos automatismes naturels et permanents, un mécanisme qui fonctionne tout seul tant que nous sommes en vie. Il assure l'aspiration puis l'expulsion de l'air par les poumons sans qu'aucun effort musculaire volontaire ne soit nécessaire. Sans ce don de la nature, nous ne surviendrions pas à notre première nuit ! Cet automatisme est tellement bien conçu qu'il s'adapte de lui-même aux besoins de l'organisme en oxygène liés à l'activité musculaire. Une augmentation du tonus musculaire entraîne instantanément une augmentation du débit respiratoire. Cette relation fonctionne d'ailleurs dans les deux sens : une augmentation du débit respiratoire entraîne en retour une augmentation du tonus musculaire, exactement comme une cheminée : plus le tirage augmente, plus le feu est important ; moins le tirage est important, plus le feu se réduit. C'est pourquoi les sportifs effectuent des séries de respirations forcées et rapides à l'échauffement, afin d'activer et de tonifier tout leur organisme avant l'épreuve.

Ainsi, contrairement à ce que l'on entend souvent, **plus nous respirons, plus nos émotions montent ; moins nous respirons, plus nous nous calmons !** Il s'agit d'une manœuvre vagale, autrement dit un réflexe de ralentissement naturel, que nous pouvons apprendre à stimuler pour induire une relaxation rapide souvent utile en situation stressante.

INFORMATION

Le corps fonctionne comme un moteur à combustion interne : une partie de l'énergie apportée par l'alimentation et la respiration se transforme en activité motrice et cérébrale. Une autre partie alimente les émotions.

Plus mon émotivité est importante, colère ou angoisse par exemple, plus je dépense mon énergie en « chaleur improductive ».

Il en reste donc bien moins pour l'action efficace !

Inversement, plus je suis calme, plus je dispose d'énergie pour l'action et la pensée efficace, donc autant rester calme si je souhaite en faire plus et mieux !

Le stress affecte la respiration de plusieurs manières :

- il génère des tensions dans les muscles sollicités pour y répondre – on parle de « réaction de fuite ou de combat » –, notamment au niveau de la cage thoracique (épaules, intercostaux, abdominaux, dorsaux, diaphragme, cou) ;
- il entraîne une augmentation du débit respiratoire pour alimenter en oxygène les muscles contractés, ce qui se traduit notamment par une accélération des rythmes respiratoires et cardiaques ;
- il provoque des ruptures du rythme respiratoire (saccades, apnées temporaires) qui empêchent le renouvellement régulier de l'air dans les poumons et aggravent les tensions thoraciques. En effet, les poumons étant occupés par un volume d'air stagnant appauvri en oxygène, il est nécessaire de produire un surplus d'effort pour inspirer de l'air frais. Ce processus devient rapidement un cercle vicieux qui aboutit à la sensation d'oppression voire d'asphyxie, qui fait dire : « J'ai l'impression de manquer d'air ! » ou « J'ai un poids sur la poitrine ! »

DÉFINITION

Le débit respiratoire, qui correspond à la quantité d'air circulant dans les poumons par unité de temps, est directement lié au débit d'oxygène apporté par notre sang à nos muscles.

Le fait de respirer plus profondément, c'est-à-dire en augmentant l'amplitude de l'inspiration et de l'expiration, n'augmente pas le débit respiratoire si l'on allonge simultanément le temps d'inspiration et d'expiration.

LA RESPIRATION RELAXANTE

L'instauration d'une respiration relaxante consistera à effectuer méthodiquement le contraire de la réaction de stress ci-dessus :

- Tout d'abord, si vous avez l'impression de manquer d'air, commencez par « réinitialiser » votre respiration en purgeant vos poumons de l'air appauvri pour laisser place à de l'air frais. Pour cela, il suffit d'une ou deux respirations profondes, en expirant puis en inspirant profondément, **suffisamment lentement pour ne pas provoquer d'hyperventilation**. Profitez de l'expiration pour bien relâcher les muscles entourant votre cage thoracique, surtout les épaules.



- Ensuite, **diminuez progressivement l'amplitude de vos respirations suivantes jusqu'à ne plus utiliser que la partie basse des poumons**, au niveau du ventre, laissant ainsi au repos les muscles thoraciques. Votre ventre se gonfle à l'inspiration et se creuse à l'expiration, sans aucun effort. Cette **respiration abdominale**, lente et régulière, exerce les **manœuvres vagales** décrites précédemment, qui ont pour effet d'apaiser notablement le rythme cardiaque et le pouls.

Cet effet d'apaisement peut encore être accentué en suspendant votre respiration quelques secondes après chaque inspiration et chaque expiration.

Pour s'entraîner, il suffit de répéter fréquemment cet exercice, même brièvement, dans les activités courantes de la vie : en écrivant, devant un ordinateur, au téléphone, en voiture, en faisant la vaisselle, en repassant ou en marchant... La règle est donc : un seul exercice à la fois, mais le plus souvent possible. « Les choses qu'on doit apprendre, on les apprend en les faisant », disait Aristote.

Vous pourrez alors plus facilement mettre en œuvre les exercices respiratoires décrits dans le chapitre 2 : une expiration sans effort, une petite pause, une inspiration légère, une petite pause, une expiration sans effort.

Une semaine de pratique permet le plus souvent d'avoir un bon niveau de « ralentissement réflexe » à chaque fois repérable au niveau du pouls. Parfois, quelques minutes d'entraînement suffisent !

Certaines personnes n'arrivent pas à adopter une respiration abdominale et pratiquent essentiellement une respiration haute, consistant à trop gonfler la poitrine, à lever et contracter les épaules en inspirant.

Il arrive que des douleurs passagères, le plus souvent des maux de tête, apparaissent. Ces douleurs, comme la fatigue, correspondent au relâchement qui suit une activité physiologique trop importante liée au stress : « Nous avons toujours mal après le match, pas pendant ! »

Les médecins connaissent bien ce phénomène : **les personnes souffrantes ont alors tendance à se contracter pour moins souffrir**, si bien qu'elles entretiennent les douleurs qui deviennent plus importantes par la suite : **une contraction atténuée la douleur sur l'instant, mais l'amplifie par la suite**. Les douleurs peuvent alors survenir « pendant le match » !

Mieux vaut donc supporter un peu, tout de suite, plutôt que beaucoup, plus tard.

Respirer avec l'abdomen

Asseyez-vous sur une chaise en vous affaisant un peu vers l'avant, le dos relâché et courbé dans la **position du « cocher de fiacre »**. Attrapez la chaise sous vos fesses avec vos deux mains en tirant légèrement sur vos bras, comme si vous cherchiez à vous soulever vous-même (dessin ci-contre).

Cette position rend impossible la respiration haute puisqu'elle vous empêche de relever les épaules et la poitrine. Maintenez la tension sur vos bras tout en respirant plusieurs fois et en observant bien les mouvements de votre ventre : celui-ci est obligé de se gonfler à l'inspiration, puis de se vider à l'expiration. Quand ce mouvement est nettement perceptible, relâchez la chaise, restez courbé en laissant vos épaules et vos bras se détendre et tomber lourdement. Continuez de respirer et observez le mouvement de va-et-vient de votre ventre. Pour finir, redressez lentement votre buste, en relâchant toujours le haut de votre thorax pour préserver le mouvement de flux et de reflux au niveau de votre abdomen. Félicitations ! vous avez adopté la respiration abdominale !



C'est le mode respiratoire le plus éprouvant et le plus stressant. Dans ce cas, il est très difficile de percevoir que la respiration se fait par le bas, par simple gonflement du diaphragme.

À toutes ces personnes, nous conseillons l'exercice suivant du « cocher de fiacre » qui permet d'adopter facilement une respiration abdominale.

Quand le pouls s'apaise, cela signifie que presque tout ralentit dans le corps. La détente peut donc s'installer, parfois spontanément, simplement par la pratique des manœuvres vagales.

Il devient également possible de percevoir les sensations procurées par l'exercice. Ce sont, par exemple, une envie de bâiller, une sensation de relâchement souvent marquée au niveau de la poitrine, mais qui peut exister partout ailleurs, parfois une certaine somnolence, une certaine fatigue.

Dès que la sensation de calme est bien perçue intérieurement, sous forme d'un relâchement agréable, vous n'avez plus besoin de prendre le pouls, ce qui est plus pratique pour maintenir l'entraînement en situation : vous êtes alors le seul à savoir que vous pratiquez des exercices qui restent invisibles pour autrui.

Vous pouvez ensuite commencer l'apprentissage de la relaxation rapide. Pour cela, assis ou debout, pratiquez une manœuvre de ralentissement efficace, puis fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration : percevez bien chaque inspiration, chaque expiration.

Recherchez le rythme de ventilation le plus agréable pour vous, il s'agit généralement de la respiration qui conduit au sommeil. De manière générale, cinq ou six respirations suffisent pour se sentir plus somnolent et plus calme. Profitez bien de cet état quelques secondes, puis ouvrez les yeux et marchez un peu afin de retrouver un état vigile. Recommencez plusieurs fois. Vous constaterez alors que vous obtiendrez le même état de relaxation en un nombre de plus en plus faible de respirations : six, puis quatre, puis trois, puis deux, puis une suffisent !

Quand **une seule respiration suffit pour induire le calme, vous avez appris un moyen de vous relaxer très rapidement**, et à la longue, chaque respiration devient une relaxation. Le « rapport qualité/prix » est alors maximum.

Exemple : les paniques de Sylvie

Sylvie avait un problème très gênant : étudiante, elle travaillait beaucoup et préparait ses examens de manière consciencieuse. Cependant, une fois sur trois environ, elle perdait tous ses moyens durant l'épreuve. Dans ces cas-là, elle ressentait une panique accompagnée d'un vide de l'esprit, de l'incapacité de se souvenir de ses cours ni même d'organiser son travail. Elle rendait alors feuille blanche.

Sylvie a commencé un entraînement à la relaxation respiratoire, par l'apprentissage de la manœuvre vagale présentée dans ce livre, puis de la relaxation rapide en se concentrant sur les sensations de relâchement.

Elle a également pratiqué des mises en situation en imagination sous relaxation, c'est-à-dire le fait, bien détendue, de s'imaginer en train de repasser l'épreuve ratée.

Depuis, avant même que l'examen commence, elle pratique sa relaxation respiratoire, qu'elle poursuit dès qu'apparaît un petit signe d'anxiété sous quelque forme que ce soit, physique ou mentale.

Elle n'a plus jamais perdu ses moyens durant un examen !

VARIATIONS SUR LE THÈME DE LA RESPIRATION

Nous avons décrit l'exercice fondamental de la régulation respiratoire, la mise en place de la manœuvre vagale correspondant à la respiration abdominale. Selon le temps dont vous disposez et le contexte dans lequel vous vous trouvez, vous pouvez y ajouter une



ou plusieurs des variantes suivantes pour renforcer l'effet relaxant et les sensations agréables :

► **La respiration cadencée**

Comptez lentement durant chaque inspiration et chaque expiration (choisissez la vitesse de comptage qui vous convient, mais plutôt lente). Essayez d'**étirer peu à peu l'expiration** jusqu'à ce qu'elle soit **deux fois plus longue** que l'inspiration. Cette alternance est optimale pour la détente car nous nous relâchons plus facilement sur l'expiration que sur l'inspiration.

Vous pouvez en même temps ralentir votre respiration en préservant le rapport des durées : temps d'expiration = deux fois le temps d'inspiration.

► **« La plongée intérieure »**

Concentrez-vous sur la circulation de l'air dans vos poumons et suivez son cheminement à l'intérieur de vous :

- Sentez l'**air frais** entrer par vos narines ou votre bouche, passer dans votre gorge, et descendre tout au fond de vos poumons pour remplir lentement votre ventre (qui se gonfle).
- Quand vous avez fini d'inspirer, percevez l'**air chaud** qui s'échappe de votre ventre (lequel se creuse) et remonte dans vos poumons et votre gorge. Ressentez bien la chaleur de l'air qui ressort par vos narines ou votre bouche.

► **L'affinage du souffle**

Concentrez-vous sur l'entrée et la sortie de l'air par votre bouche ou vos narines. Outre la perception du contraste de température entre l'air inspiré (frais) et l'air expiré (plus chaud), essayez d'**affiner votre souffle en un mince filet d'air**.

Vous pouvez procéder de la façon suivante :

- Si vous respirez par la bouche, diminuez l'ouverture en resserrant vos lèvres.
- Si vous respirez par le nez, inspirez par une narine puis expirez par l'autre (en appuyant avec un doigt sur la narine inutilisée).

► Le rétro-massage abdominal

En respirant par le ventre, l'air que vous inspirez mobilise, par l'intermédiaire du diaphragme, l'estomac et les intestins, puis les laisse doucement reprendre leur place en s'échappant à l'expiration. Cela améliore généralement beaucoup l'effet relaxant.

Concentrez-vous sur la région de votre ventre et observez la décontraction progressive de celui-ci afin de profiter au maximum du véritable massage abdominal interne réalisé par votre respiration.

► La respiration régénérante

Cet exercice fait un peu plus appel à l'imagination et à la suggestion. Commencez par penser au fait que l'air que vous inspirez est chargé en oxygène – ce gaz à la fois énergisant et purifiant pour votre organisme – et que l'air que vous expirez est, quant à lui, chargé des toxines libérées par l'organisme. Ensuite, imaginez plus globalement que vous inspirez ce que vous aimez dans le monde qui vous entoure (par exemple : beauté, joie, calme, équilibre, tranquillité, insouciance, permanence, etc.), et que vous expirez le négatif qui est en vous (par exemple : nervosité, tension, douleur, ressentiment, futilité, avidité, etc.). Ainsi, chaque respiration vous procurera une sensation de « régénération » au fur et à mesure que le calme s'installe.

Ces variations sont des exemples de la relaxation que vous pouvez mettre en place à partir de la respiration. En les expérimentant, vous pourrez mieux percevoir de quelle manière améliorer votre détente et nous vous conseillons de rechercher par vous-même les exercices ou les associations d'exercices les plus efficaces pour vous.

Si vous recherchez un **calme rapide**, il est conseillé de favoriser les exercices de relaxation rapide, jusqu'à obtenir un effet instantané. Avec un peu d'entraînement, vous arriverez à vous détendre avec une seule expiration.

Si vous recherchez une **détente profonde**, choisissez plutôt la méthode des différentes variantes centrée sur la recherche d'un état de relaxation proche de l'hypnose et à l'aide de respirations lentes et complètes. Ce type de relaxation favorise le repos et une meilleure récupération des états de fatigue.



Respirer pour se relaxer

1. Nous vous conseillons de commencer votre entraînement par la **prise de conscience de votre mode respiratoire**. Pour cela, concentrez-vous bien sur chacune de vos inspirations et de vos expirations.

2. Puis, **ralentissez progressivement votre rythme respiratoire**, sans effort, en recherchant un maximum de confort : constatez bien que le confort maximum correspond à une respiration lente.

N'insistez pas, ne vous forcez pas. Si l'exercice est difficile, recommencez tout, un peu plus tard.

3. Ensuite, **augmentez votre respiration abdominale**. Si cela vous est difficile, appliquez au préalable la méthode en position de « cocher de fiacre ».

Enfin, percevez bien les sensations de calme et de relâchement obtenues par les exercices, correspondant à un apaisement du rythme cardiaque et plus généralement de tout le corps.

4. Un entraînement aux **manœuvres vagales** (voir les tests respiratoires, pp. 21-25) est souvent très utile : ralentir le fonctionnement du corps favorise la relaxation.

Pour cela, expirez un peu, comme un ballon qui se dégonfle, sans effort musculaire, c'est-à-dire sans souffler à fond, comme pour vider vos poumons.

Retenez-vous un tout petit peu de respirer, puis prenez de nouveau un peu d'air. Restez de nouveau sans respirer, et enfin expirez sans effort.

L'ensemble de cette méthode aboutit à une hypoventilation, mais chaque phase est en soit une manœuvre vagale : expirer un peu entraîne un ralentissement, rester même un très court moment sans respirer également, et enfin, expirer complète le relâchement. Il vous sera assez rapidement possible de bien percevoir ce ralentissement, objectivable par un ralentissement du pouls, puis simplement par le calme induit. La relaxation devient ensuite plus facile.

5. Percevez bien votre respiration en recherchant un confort maximum. Chaque **expiration « sans effort »** vous mènera progressivement vers une sensation de calme généralement proche de l'endormissement. Quand les manœuvres vagales préalables ont bien fonctionné, quatre ou cinq respirations suffisent.

Vérifiez bien que de **moins en moins de respirations vous permettent d'obtenir, progressivement, plus de relaxation et plus rapidement.**

Avec un peu d'entraînement, une **seule respiration suffit pour se relaxer !** Cela est très utile quand une relaxation rapide en situation est nécessaire.

6. Vous pouvez également **approfondir votre calme** en vous concentrant davantage sur la respiration abdominale ou en utilisant les variantes présentées dans ce chapitre. Dans ce cas, vous obtiendrez un état de détente très favorable pour une **meilleure efficacité du repos.**

Si des douleurs ou une sensation de fatigue surviennent, continuez les exercices : assez rapidement, ces sensations vont disparaître, faisant place à un bien-être très agréable. Cela est le signe que votre corps se repose vraiment.

7. N'hésitez pas à mener **votre propre recherche** pour développer une méthode tout à fait personnelle, adaptée à vous-même, respectant les principes de respiration lente : « C'est en forgeant qu'on devient forgeron ! »

La respiration, c'est la « prise d'air pour la combustion interne » qu'est la vie. Le corps a besoin d'oxygène pour fonctionner, et plus les besoins sont importants, plus la respiration s'accélère. Comme un soufflet sur un feu de cheminée, respirer plus favorise l'incendie émotionnel !

Donc, **moins je respire, plus je me calme**, ce qui est exactement le contraire du réflexe naturel incitant à respirer davantage en cas d'anxiété.

La relaxation respiratoire favorise à la fois le **ralentissement** et des **échanges pulmonaires** plus efficaces.

La pratique régulière des exercices permet de :

- **savoir se relaxer rapidement** en situation si besoin,
- mettre en place un **réflexe de relaxation à chaque respiration**,
- rendre beaucoup plus efficace le **repos** par une relaxation profonde.