

Mis à part ces techniques de relaxation, vous pouvez également faire d'autres activités vous permettant de vous apaiser. En résumé, il ne faut pas oublier de **PRENDRE SOIN DE SOI !** Pour ce faire, prenez le temps de sélectionner des activités que vous aimez et donnez-vous le temps de vous y adonner. Par exemple :

1. Prenez un bon bain moussant avec de la musique relaxante et des chandelles.
2. Faites une promenade dans un parc.
3. Installez-vous confortablement dans un fauteuil en écoutant votre musique préférée.
4. Offrez-vous une séance de massage.
5. Recommencez à faire un sport et de l'activité physique.
6. Jardinez, mettez-vous les mains dans la terre et créez de beaux aménagements fleuris.
7. Nourrissez les oiseaux et observez-les dans la nature.
8. Allez faire une randonnée en vélo.
9. Recommencez à faire de la bonne cuisine avec un(e) ami(e).
10. Allez prendre un café avec un(e) ami(e).
11. Offrez-vous des moments pour savourer le temps qui passe.

*Pour terminer, il est normal que vous ne vous sentiez pas bien avec l'une ou l'autre de ces techniques. Essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient.*



## Techniques de relaxation



CAVAC

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES  
D'ACTES CRIMINELS

Montréal

Formé pour vous épauler

## La relaxation ...

Après avoir vécu un événement traumatique, il est normal de se sentir extrêmement stressé physiologiquement. Vous pouvez ressentir une tension musculaire intense, de la difficulté à dormir, de l'irritabilité, une impression d'être constamment à fleur de peau, un état d'alerte permanent, etc. Tout cela peut entraîner beaucoup de détresse, de fatigue et nuire à votre processus de récupération.

Apprendre à utiliser certaines techniques très simples de relaxation peut grandement vous aider au quotidien. Elles peuvent vous aider à diminuer le niveau de nervosité et les tensions corporelles, à interrompre le flot de pensées qui entretient le stress. Elles permettent à l'organisme de déclencher la réponse physiologique de relaxation.

La relaxation est en quelque sorte une leçon apprise par l'organisme et, pour être bénéfique, elle doit être pratiquée quelques fois par semaine. En pratiquant les techniques de relaxation présentées dans ce dépliant, vous serez à même d'en ressentir les bienfaits et vous pourrez les adapter selon vos goûts !



## Quelques techniques simples ...

### La méditation

Traditionnellement, la méditation consiste à se concentrer sur un son ou un objet. Par exemple, il peut s'agir simplement de répéter un son ou un mot mentalement. Se concentrer ainsi permet de ne pas entretenir de pensées afin de se détendre. Lorsque vous vous apercevez que vous pensez à quelque chose, vous revenez simplement sur l'objet de votre « focus ». Il est normal que des pensées viennent. Se concentrer sur un mot ou un objet visuel et y revenir aide simplement à n'entretenir aucune ligne de pensée. N'exigez pas de performance.

Une méthode de détente qui s'en inspire peut être d'écouter de la musique, de la même façon ; si vous n'écoutez plus, mais pensez à autre chose, revenez simplement à la musique.



# Stressé ? Anxieux ? Difficulté à vous détendre ? Ces techniques pourraient grandement vous aider !

## Technique d'ancrage

Cet exercice peut vous aider à diminuer un moment d'angoisse et d'anxiété. Il peut aussi être aidant lorsque vous avez des « flashbacks » ou de la difficulté à dormir. D'abord, installez-vous confortablement.

Nommez 5 choses que vous voyez ;

Nommez 5 choses que vous entendez ;

Nommez 5 choses que vous sentez ou ressentez;

Nommez 4 choses que vous voyez ;

Nommez 4 choses que vous entendez ;

Nommez 4 choses que vous sentez ou ressentez;

Nommez 3 choses que vous voyez ;

Nommez 3 choses que vous entendez ;

Nommez 3 choses que vous sentez ou ressentez;

Nommez 2 choses que vous voyez ;

Nommez 2 choses que vous entendez ;

Nommez 2 choses que vous sentez ou ressentez;

Nommez 1 chose que vous voyez ;

Nommez 1 chose que vous entendez ;

Nommez 1 chose que vous sentez ou ressentez.

Exemples : Je vois une table, je vois mon bureau, je vois la plante sur mon bureau, je vois les carreaux de mon plafond ; j'entends le bruit que fait le frigidaire, j'entends le tic tac de l'horloge, j'entends une auto passer dans la rue ; je sens les draps sur ma peau, je sens qu'il fait un peu froid, je sens ma respiration, je sens mon cœur battre moins vite...

Et vous recommencez...4 choses que...3 choses que .... 2 choses que... 1 chose que...

Vous pouvez reprendre les mêmes choses tout au long de votre exercice ou en choisir d'autres.

Après avoir fait l'exercice, vous devriez être bien ancré dans le présent et vous sentir détendu. Il est possible que vous vous sentiez un peu engourdi, c'est normal, laissez-vous aller dans la détente.

## La respiration rythmique

Si votre respiration est courte et rapide, ralentissez-la en prenant de longues et lentes respirations. Inspirez lentement et expirez lentement. Comptez lentement jusqu'à cinq en inspirant et comptez lentement jusqu'à cinq en expirant. Remarquez en expirant que votre corps relaxe naturellement.



## La relaxation par imagerie mentale

Visualisez mentalement des scènes calmes et paisibles. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Imaginez tous les petits détails de cet endroit que vous adorez (par exemple : au bord de la mer, dans un sentier dans la nature, dans un bateau, etc.). Imprégnez-vous de ces détails qui animent tous vos sens et profitez pleinement de l'apaisement que cela vous procure. Vous pouvez y rester aussi longtemps que vous le désirez et pouvez y retourner lorsque vous en avez besoin.

## Apprentissage de la respiration diaphragmatique

Pour commencer l'apprentissage de ce type de respiration, étendez-vous sur un divan, un lit ou même le sol. Posez une main sur votre estomac et l'autre sur votre poitrine. En inspirant, gonflez votre estomac. Ceci aidera votre diaphragme à descendre et procurera à vos poumons de la place pour se gonfler.

En expirant, contractez les muscles de l'estomac : ceci fera augmenter le diaphragme vers la poitrine, ce qui aidera les poumons à expirer l'air résiduel qui s'y trouve. Inspirez lentement en comptant <<1...2...3...4>>, puis expirez aussi lentement que vous inspirez, sinon vous pourriez vous sentir étourdi.

Au début, cette sorte de respiration vous semblera bizarre ou inconfortable parce que vous êtes habitué à la respiration thoracique. Cependant, le corps est fait de manière à respirer de cette façon : avec le diaphragme.

À noter également que la main sur la poitrine ne bouge presque pas, comparativement lors des respirations thoraciques. Dans le cas de la respiration « diaphragmatique », le mouvement provient simplement de l'extension des poumons (gonflement) et non pas du mouvement forcé des muscles des épaules et de la cage thoracique, comme dans la respiration thoracique.

Après avoir pratiqué cette forme de respiration pendant quelques minutes, levez-vous lentement. Autrement, vous pourriez vous sentir étourdi, dû à l'augmentation de l'oxygène.

Graduellement, augmentez le temps consacré à vos séances de respiration jusqu'à 10 minutes, sans vous sentir étourdi ou privé partiellement d'oxygène.

Essayez d'adapter cette forme de respiration à d'autres circonstances, par exemple lorsque vous êtes assis ou debout. Au moment où vous respirez profondément, veillez à le faire « diaphragmatiquement », sans bouger le haut de votre poitrine ou les muscles des épaules (ex. : vous devriez ne pas sentir ces muscles travailler lorsque votre poitrine se gonfle).

Utilisez cette respiration lors de vos exercices de relaxation. Si vous le voulez, vous pouvez vérifier si cette respiration peut vous aider à relaxer avant ou pendant des situations tendues. Cela devrait probablement vous aider.