

APPLICATION DE LA RELAXATION
DANS LE CADRE DE LA PSYCHOTHERAPIE
Module I

**Formation des Associations Romande
des Psychologues**

lic. phil. | Claude Haldimann
Psychothérapeute FSP
& Formateur SSTCC

www.claude-haldimann.ch

Lausanne, le 21 janvier et le 4 février 2017

DESCRIPTIF DU SEMINAIRE

- Dates : samedi, le 21 janvier et le 4 février 2017
de 09:00 - 12:00 et 13:30 - 17:00
- Lieu : Localités FARP, chemin de Mornex 3, 2003 Lausanne
- Formateur: lic. phil. I. Claude Haldimann, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et formateur SSTCC. Formé dans l'approche cognitivo-comportementale. Pratique privé dans un cabinet de groupe.
- Descriptif du séminaire: Module de base dans lequel les bases et les expériences nécessaires à l'utilisation autonome de méthodes de relaxation utilisées dans la TCC (relaxation avec la respiration et relaxation musculaire progressive de Jacobson, éléments du training autogène, méthodes de méditation et méthodes qui en sont issues.) seront transmises. L'unité d'enseignement introduira dans le même temps un concept de relaxation pour des groupes ouverts ambulatoires et stationnaires. Une attention particulière sera portée à l'expérience personnelle et aux exercices mutuels en petits groupes.
- Littérature : Ouvrages courants sur la respiration et la relaxation musculaire. - Chaque participant recevra un script sur les exercices et la théorie développée au cours de l'unité d'enseignement.
Il est aussi conseillé de lire mon article sur la hyperventilation (en allemand, mais les photos parlent pour eux) et l'exposé de la Promotion Santé Suisse „Détente“ de Roxanne Goetschel comme bonne introduction sur les différentes méthodes de relaxation (résumé en français des deux livres principales sur la relaxation en allemand) – Cf. les annexes.
- Remarques : Nous conseillons d'apporter au séminaire une natte de gymnastique ou une couverture de laine, ainsi qu'éventuellement un oreiller (traversin) et de s'habiller chaudement et confortablement avec des vêtements qui ne serrent pas. En outre, l'expérience a montré la grande utilité de chaussettes épaisses ainsi que d'une couverture de laine pour se couvrir durant les exercices, (le confort est très important !)

PROGRAMME

Samedi matin, 21 janvier 2017

- Accueil, souhaits, expériences, sommaire, constitution et déroulement de l'unité d'enseignement. Différences entre module A et B.
- PROGRAMME D'ENTRAINEMENT STATIONNAIRE (en clinique) ET AMBULATOIRE AUX METHODES DE RELAXATION POUR DES GROUPES OUVERTS.
- Pause
- RELAXATION PAR LA RESPIRATION / Application de la respiration pour la relaxation; différentes méthodes. / Entraînement de base.

Samedi après-midi, 21 janvier 2017

- RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE D'APRES JACOBSON (forme brève) & RELAXATION PAR LA RESPIRATION.
- Pause
- RELAXATION DYNAMIQUE ISSUE DU YOGA & LA RELAXATION PAR LA RESPIRATION

Samedi matin, 4 février 2017

- Accueil, souhaits, expériences avec les méthodes intruites, questions etc.
- RELAXATION EN POSITION ASSISE
- Pause
- EXERCICES STATIQUES ISSUS DU YOGA ET DE LA RELAXATION PAR LA RESPIRATION

Samedi après-midi, 4 février 2017

- MEDITATION EN POSITION ALLONGEE ET RELAXATION PAR LA RESPIRATION
- Pause
- Répétitions
Questions, discussion et conclusion

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE ET AMBULATOIRE POUR DES GROUPES OUVERTS

Résumé

L'auteur est d'avis que pour être efficace et avoir du succès dans les domaines ambulatoire ou stationnaire, un programme d'entraînement aux méthodes de relaxation devrait répondre à cinq critères qui devraient être :

1. Applicables au sein de ce qu'on appelle des groupes ouverts.
2. Applicables à des patients souffrant de maladies et de troubles divers.
3. Avoir un effet malgré la symptomatologie et les douleurs.
4. Contenir des éléments utiles et applicables au quotidien.
5. Contenir des éléments qui puissent être utilisés par tout un chacun en thérapie individuelle.

Le concept proposé ici répond à ces critères. Durant de nombreuses années, divers thérapeutes l'ont utilisé avec succès, que ce soit dans le domaine ambulatoire ou stationnaire.

Mettre en place un programme d'entraînement aux méthodes de relaxation pour les domaines stationnaire et ambulatoire visant à apporter un soutien à une thérapie individuelle, pose diverses questions :

1. Les programmes d'entraînement à la relaxation destinés à des groupes se sont avérés tout à fait adéquats, que ce soit pour des questions d'efficacité, mais aussi en tant que méthode. Par ailleurs, l'échange des expériences entre les participants encourage l'apprentissage. Dans le domaine stationnaire, il est souvent difficile de réunir en tout temps un groupe suffisamment grand de participants potentiels, qui peuvent travailler ensemble de 3 à 6 semaines. C'est pourquoi les groupes dits ouverts sont une solution idéale, car ils permettent aux patients de venir y participer à n'importe quel moment. Après la fin de leur séjour hospitalier ou lorsqu'ils maîtrisent la méthode de relaxation enseignée, ils peuvent à nouveau sortir du groupe. D'anciens patients qui souhaitent répéter une unité d'entraînement peuvent aussi venir spontanément dans le groupe. Ce type de groupes ouverts d'entraînement à la relaxation nécessite une certaine structure de la méthode, du programme et de la mise en place du cours.
2. Dans le quotidien clinique, il est rarement possible de réunir des groupes équilibrés de patients (présentant le même type de pathologie). C'est pourquoi il est important d'élaborer des programmes couvrant de nombreux besoins. On abordera divers niveaux de sensibilisation et d'encouragement à la relaxation, construire par exemple une unité autour d'un fil conducteur facile à aborder. Ainsi, la probabilité augmente que divers patients atteints de troubles ou d'affections les plus diverses puissent aborder la relaxation et soient en mesure d'exercer et d'approfondir la méthode de manière autonome et sans soutien thérapeutique.
3. Malgré la symptomatologie et les douleurs, la méthode doit être efficace pour que le patient sente un effet et de légers changements dans la perception de son corps, si possible dès la première leçon.

4. Outre une profonde relaxation, le programme d'entraînement doit contenir des éléments utiles et utilisables dans la vie quotidienne, que le patient peut comprendre avec facilité et qu'il peut mettre en pratique sans difficultés. Ce n'est que de cette manière que le patient peut comprendre que les exercices de relaxation peuvent être efficaces.
5. En plus de l'entraînement à la relaxation, le patient bénéficie souvent d'une thérapie individuelle pour les troubles ou la maladie dont il souffre. Si quelques éléments de l'entraînement à la relaxation peuvent être intégrés à la thérapie individuelle, l'ensemble du plan de traitement sera plus complet et plus crédible aussi pour le patient. C'est la raison pour laquelle un programme d'entraînement à la relaxation devrait être, si possible, composé de nombreux éléments, dont on pourra en utiliser quelques uns en thérapie individuelle pour traiter certains troubles.

Ces exigences auxquelles doit répondre un programme d'entraînement à la relaxation ont conduit à l'élaboration d'un concept utilisé depuis de nombreuses années avec succès tant dans le domaine stationnaire des cliniques psychiatriques que dans les permanences psychothérapeutiques.

D'une manière générale, on part du principe que l'entraînement à la relaxation est une école de prise de conscience. Le processus de la respiration ainsi que les phénomènes et sensations corporelles qui lui sont liées en composent le cadre. Les cours ont lieu une fois par semaine pour une durée de 1 ½ à 2 heures. Chaque cours est divisé en 5 parties :

- a) Discussion autour des expériences vécues durant les exercices quotidiens.
- b) Ecole de la respiration (respiration par le diaphragme) et discussion de l'importance d'une respiration naturelle par le diaphragme pour le bien-être psychique et corporel. Exercices de respiration "complète" (respiration abdominale, les poumons, les épaules) comme méthode de relaxation brève et d'aération des poumons.
- c) Ecole de prise de conscience du corps avec 4 unités d'exercices introduites les unes après les autres en 4 cours (forme brève de la relaxation musculaire progressive d'après Jacobson, exercices de mobilisation dynamique en position debout issus du yoga, exercices statiques en position assise issus du yoga, méditation corporelle en position allongée).
- d) Relaxation profonde avec la respiration pour "fil conducteur". On sentira et prendra conscience de la respiration sur divers points et parties corps. On atteindra ainsi une concentration qui permettra un apaisement corporel et psychique. C'est également ainsi qu'on pourra observer les signaux de la relaxation corporelle, la chaleur et la pesanteur. Suivra alors aux images intérieures révélées par ces phénomènes vécus une relaxation mentale et un apaisement.
- e) Discussion. Distribution de documents écrits (respiration, exercices de prise de conscience corporelle) et de tâches individuelles pour chaque participant.

Les problèmes soulevés plus hauts liés à l'élaboration d'un entraînement à la relaxation ont été résolus de la manière suivante :

Pour 1. Le groupe peut rester ouvert puisque le contenu de chaque cours est le

même, sauf pour l'apprentissage de la prise de conscience corporelle, dont les exercices alternent sur 4 cours. Après chaque leçon, le participant reçoit des exercices fixés par écrit, qui correspondent au nombre de ses participations et à son niveau individuel de progression. Ces tâches permettent de construire l'apprentissage de la relaxation profonde étape par étape. Ce processus sera renforcé par l'élaboration de l'entraînement à la relaxation en divers éléments de perception autour de la respiration. Ainsi, chaque leçon est à la fois une unité d'enseignement, une répétition et un approfondissement. Les participants peuvent échanger et discuter avec l'entraîneur et entre eux de leurs expériences et des problèmes qu'ils ont rencontrés durant les exercices. L'expérience montre qu'une participation aux cours d'au moins 4 fois est nécessaire pour obtenir des changements à peu près durables. L'idéal serait une participation à 6 ou 8 leçons. La plupart des patients cessent de venir au cours après 6 leçons pour en reprendre 2 ou 3 après quelques semaines ou quelques mois et rafraîchir ainsi leurs connaissances. Dans cette structure, les interruptions dues à la maladie ou l'absence restent possibles, ce qui dans la pratique ambulatoire arrive souvent.

Pour 2 : Le fil conducteur ou fil rouge de l'ensemble du programme est évidemment la respiration naturelle, la respiration par le diaphragme. Comme expliqué sous *d*, on atteint une relaxation profonde en guidant les participants à prendre conscience de certaines parties ou régions de leurs corps et à les observer. La diversité de ces exercices d'observation de la respiration augmentent la probabilité qu'un patient souffrant d'un certain trouble trouve pour lui-même dans la relaxation un point d'ancrage.

Pour 3 : Mettre fortement l'accent sur la respiration en tant que fonction du corps constamment en mouvement et perceptible dans chaque situation permet aussi aux patients extrêmement préoccupés par leurs troubles, de saisir ces signaux corporels. La perception passive de la respiration sera en outre soutenue par des exercices de transition actifs qui, les yeux fermés, introduisent la relaxation profonde. Celle-ci permet au participant qui au quotidien ne se perçoit consciemment au mieux que par ses activités, d'augmenter activement sa sensibilité et la conscience de son corps par des mouvements d'introspection exécutés de manière consciente et concentrée. Il prend consciemment contact avec son propre corps sous une forme qui lui est en fait habituelle, l'activité. Ainsi, il sera aussi en mesure de mieux prendre conscience de son corps de manière passive, en position allongée.

Pour 4 : Au point *b* du processus respiratoire, on montrera et exercera comment dans la vie quotidienne, au moyen de brèves concentrations sur la respiration par le diaphragme, le participant pourra entrer en lui-même et ainsi, se relaxer. Après un certain temps d'exercice, ces brèves

relaxations et la relaxation profonde permettent de développer un réflexe de relaxation en se concentrant sur la respiration par le diaphragme. Cette expérience sera complétée par un bref exercice spécifique qui

s'appuie également sur la respiration. De cette manière, les éléments du programme peuvent être immédiatement intégrés au quotidien du participant.

Pour 5 : Les divers exercices et éléments d'observation transmis durant tout le programme d'entraînement peuvent aussi être utilisés parallèlement en thérapie individuelle pour des troubles spécifiques et apporter ainsi des changements positifs et un soulagement du trouble ou de la maladie du patient. Par exemple, la perception du flux respiratoire dans les narines pour le traitement des agoraphobies ou de l'hyperventilation, prise de conscience de la respiration pour les troubles du sommeil.

Ce concept de relaxation a été développé au moyen des méthodes et des expériences issues de la sophrologie, de la thérapie comportementale, du yoga et de la méditation. Ce concept est régulièrement mis à jour.

Littérature :

Bernstein DA, Borkovec TD (1975) *Entspannungs-Trainings/Handbuch der progressiven Muskelentspannung*. Reihe "Leben lernen", 16 Pfeiffer, München

Fliegel ST et al. (1981) *Verhaltenstherapeutische Standardmethoden*. Urban & Schwarzenberg, München.

Florin I (1978) *Entspannung-Desensibilisierung*. Urban-Tb Nr. 293. Kohlhammer, Stuttgart

Hubert JP, Abrezol R. (1985) *Traité de sophrologie/méthodes et techniques*, tome 2. Courrier du Livre, Paris

Hoffmann B. (1977) *Handbuch des Autogenen Trainings*. dtv München

Lazarus A. (1980) *Innenbilder/Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe*. Reihe "Leben lernen". 47. Pfeiffer, München
Schwaebisch L, Siems M. (1987) *Selbstentfaltung durch Meditation*, Rowohlt, Reinbeck

LA RELAXATION PAR LA RESPIRATION

Une respiration calme, dite naturelle, est la condition sine qua non de l'application des exercices de relaxation. Utilisée régulièrement durant les relaxations, elle devient après une certaine période d'entraînement un processus normal dans la vie quotidienne et a pour effet de permettre de gérer plus calmement le quotidien et d'être moins sujet au stress inévitable qu'il provoque.

D'une manière générale, on distingue trois types de respirations permettant de donner de l'espace aux lobes pulmonaires pour qu'ils puissent se remplir d'oxygène :

A. La respiration par les épaules

On donne de l'espace aux lobes pulmonaires en soulevant les deux épaules et omoplates, ce qui provoque une respiration courte et rapide.

Durant ce processus, le poumon ne se remplit que d'1/6 d'air environ. En outre pour une seule respiration, il faudra soulever le poids des deux bras et des épaules. Les muscles utilisés ne sont pas directement liés à la respiration.

B. La respiration thoracique

La respiration thoracique est un processus élargissant et soulevant la cage thoracique suite à la contraction de la musculature de l'espace intercostal et d'autres groupes musculaires utilisés pour ce type de mouvements.

Avec la respiration par les épaules, cette respiration peut être indiquée pour les gros efforts corporels ou dans des situations de crise parce qu'elle améliore l'état général d'activation. Elle est en revanche inadéquate dans la vie quotidienne car le poumon ne se remplit que d'un tiers d'oxygène. D'autre part, elle nécessite de la force pour soulever la cage thoracique. Sauf dans les cas cités précédemment, les muscles utilisés ne sont pas directement liés à la respiration.

C. La respiration par le diaphragme ou respiration abdominale

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration abdominale. Il s'agit d'un muscle arqué, horizontal à diagonal, se trouvant entre l'arc costal et le sacrum. Il sépare la cage thoracique de la cavité abdominale. Les brides verticales de la musculature abdominale (rectus abdominis) qui travaillent avec le diaphragme sont les deux autres muscles importants pour la respiration abdominale.

Durant l'inspiration, le diaphragme se contracte, s'aplatit et pousse vers le bas, ce qui a pour effet de relaxer et d'étirer un peu la musculature abdominale. Dans cette position, le poumon se dilate provoquant ainsi un vide partiel remplissant d'air l'espace pulmonaire.

Durant l'expiration, le diaphragme se détend et revient à sa position arquée. Durant l'expiration, la musculature abdominale se contracte, l'air inspiré est rejeté du poumon par une pression.

La respiration par le diaphragme a quatre effets importants sur le corps :

1. En respirant par le diaphragme, les poumons se remplissent de 2/3 d'air et fournit au corps suffisamment d'oxygène.
2. Dans ce type de respiration, seul le diaphragme, véritable muscle de respiration, est mis à contribution. Aucun autre groupe musculaire n'appartenant pas au système respiratoire n'est utilisé. Aucune force ni énergie supplémentaires ne doivent être mises à contribution pour soulever des poids inutiles en respirant.
3. Les mouvements inspirants et expirants du diaphragme ont pour effet de masser doucement les organes abdominaux, qui sont ainsi mieux irrigués et dont la fonction se voit améliorée. La digestion est également stimulée.
4. Le plexus solaire de 2 cm Ø environ (qui se trouve à peu près à mi-chemin entre le sternum et le nombril) est stimulé, ce qui a pour effet d'harmoniser le système neuro-végétatif dans la cavité abdominale.

La respiration par le diaphragme est l'outil le plus important dont nous disposons pour gérer le stress. En effet, celui-ci nous donne accès à un système nerveux autonome. Si nous utilisons régulièrement cet outil, il nous permet d'exercer un contrôle sur nos réactions physiologiques qui se trouvent à l'origine de bien des troubles dus aux stress. Il s'agit de réactions psychologiques (dites stress) qui ont pour cause l'activation psychique forcée par des événements difficiles.

La respiration ciblée par le diaphragme est en fait issue du yoga et de la méditation; toutefois, même sans connaissance de ces techniques, nous pouvons nous servir de la respiration par le diaphragme et retrouver ainsi notre forme naturelle de respiration.

L'application peut avoir lieu en position assise, debout ou allongée sur le dos; la seule condition est d'avoir une position corporelle stable (voir ci-dessous).

Bien que la respiration soit une des fonctions vitales les plus importantes, on n'en sait que peu de choses et elle est souvent mal pratiquée. La plupart des humains respirent de façon superficielle, hasardeuse ou avec des efforts inutiles et en dehors du rythme naturel du système respiratoire. La respiration par le diaphragme stimule une respiration naturelle et régulière qui renforce le système nerveux et détend le corps. On n'accordera jamais assez d'attention à l'importance de cette respiration régulière.

Dans la respiration par le diaphragme, on rencontre également un principe important du fonctionnement de l'être humain dans son entier: l'alternance entre la tension (performance-travail) durant l'inspiration et la détente (repos-pause) durant l'expiration. Sans repos, il n'y a aucune performance et la performance nécessite le repos.

EXERCICES DE RESPIRATION PAR LE DIAPHRAGME

Allongez-vous sur le dos, les jambes légèrement écartées pour avoir une position confortable. Fermez lentement les yeux et mettez une main sur votre ventre pour sentir les mouvements de la musculature abdominale. Mettez l'autre main sur la cage thoracique et sentez comment celle-ci bouge moins que votre ventre. Respirez maintenant par le nez, lentement, profondément. Cet exercice est régulier et silencieux, sans pousser et sans interruption. Pour

vous exercer, vous pouvez accentuer un peu et même exagérer le processus respiratoire normal en rentrant consciemment le ventre pendant que vous expirez.

Si vous trouvez cette respiration par le diaphragme difficile, vous pouvez en expirant, pousser doucement les muscles abdominaux avec les mains. En inspirant, veillez à ce que le ventre se gonfle.

Durant tout l'exercice, la cage thoracique n'est pratiquement pas en mouvement ! Exercez cette méthode de respiration par le diaphragme 3 à 5 minutes par jour jusqu'à ce que vous ayez clairement perçu les mouvements du diaphragme et de la musculature abdominale, c'est-à-dire que vous savez et ressentez comment fonctionne ce type de respiration. Ensuite, passez au même exercice en position assise et debout.

Si vous faites cet exercice en position assise, veillez à être assis sur l'ossature fessière, confortablement, le dos droit, sans bomber le torse. Ecartez légèrement les jambes, les genoux restent à angle droit et les pieds bien à plat sur le sol.

En position debout, tentez de vous appuyer sur toute la surface de la plante des pieds, fléchissez légèrement les genoux et laissez aller les bras et les épaules. Le bassin et le ventre sont légèrement arqués vers l'extérieur (position orthostatique). Pour mieux sentir les mouvements du ventre, vous pouvez vous appuyer sur le chambranle d'une porte pour que votre ventre effleure doucement le bois lorsque vous inspirez.

Notre corps est en fait constitué de telle manière qu'il devrait respirer avec le diaphragme et si ce n'est pas encore le cas pour vous, quelques exercices réguliers vous permettront peu à peu de recouvrer ce processus naturel tel qu'il l'était encore quand vous étiez nourrisson et petit enfant.

Il y a dans votre vie quotidienne nombre de situations où il est possible d'exercer sans beaucoup d'efforts la respiration par le diaphragme (par ex. à un feu rouge, dans un centre commercial, en bus ou en tram). Utilisez ces moments inactifs pour vous faire du bien et pour vous exercer. Pensez à la signification d'une expiration correcte et aux sensations qu'elle suscite, le relâchement et la relaxation et donc le repos qui se met en place. Vous pouvez aussi expirer plus lentement qu'inspirer pour pouvoir mieux sentir les effets et la profondeur du relâchement (rythme respiratoire 1 : 2).

FORTIFIER LE DIAPHRAGME

Chez beaucoup de personnes, le diaphragme est en partie sous-développé ou même atrophié. Comme chaque muscle du corps, il peut être entraîné. Pour ce faire : inspirez profondément et expirez l'air en 7 - 9 petites poussées en émettant par la bouche un "GSCH" fort et bruyant. Sans le vouloir, vous exécutez ces poussées avec le diaphragme; vous mettez donc en mouvement et vous entraînez ce muscle. Faites cet exercice trois fois de suite; vous sentirez mieux votre diaphragme et apprendrez aussi à le mouvoir. Rire fort et beaucoup a exactement le même effet.

RESPIRATION COMPLETE

Pour aérer les poumons et aussi comme brève relaxation en position debout, vous pouvez de temps en temps faire 1 à 3 respirations complètes : vous expirer complètement puis vous

inspirez profondément avec le ventre, puis la poitrine et enfin les épaules jusqu'à ce que les poumons soient entièrement remplis d'air. Vous sentez alors comment le corps s'étire et se gonfle. Inversement, expirez complètement par les épaules, la poitrine et le ventre jusqu'à ce que les poumons soient vides. Vous sentez alors comment votre corps se détend; une sensation de "laisser aller" envahit votre corps. Cet exercice rappelle "un soupir venant du coeur" qui provoque un effet semblable.

BASES DE LA RELAXATION AVEC LA RESPIRATION 20'

Allongez-vous sur un lit, une natte ou un canapé, ou alors asseyez-vous dans un fauteuil confortable où vous pouvez vous reposer durant 20 minutes environ. Cherchez tranquillement encore la position la plus confortable pour vous. Regardez une fois encore autour de vous, dans la pièce où vous faites cet exercice, prenez contact avec ce que vous voyez.

Entrez petit à petit en vous-même. Fermez les yeux. Prenez conscience de votre position, allongée ou assise. Vous entendez peut-être encore des bruits dans la pièce où vous faites ces exercices ou ailleurs. Peut-être prenez-vous conscience des odeurs qui vous entourent ou de la température de la pièce. Vous essayez de plus en plus de vous concentrer sur votre corps et sur sa position et tout ce qu'il y a autour de vous passe à l'arrière-plan.

Vous pensez peut-être maintenant à tout votre corps, vous vous demandez si vous êtes vraiment confortablement allongé ou assis. Surveillez un instant vos jambes. Si quelque chose vous dérange, bougez-les jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. Continuez à penser à votre corps. Qu'en est-il de votre fessier ?, de votre dos ? Chaque fois que quelque chose vous dérange, bougez jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. Durant l'ensemble de l'exercice, vous pouvez d'ailleurs bouger chaque partie inconfortable de votre corps si quelque chose vous dérange. Poursuivez maintenant avec les épaules, les bras et les mains. Comment sont votre nuque, votre tête, votre visage et votre cou ? Comment vont votre cage thoracique et votre ventre ?

Restez un instant auprès de votre ventre et observez comment celui suit votre respiration dans ses mouvements. Lorsque vous inspirez, votre ventre se soulève, se gonfle; lorsque vous expirez, il s'abaisse. Essayer de n'observer en ce moment que ces mouvements du ventre, entrez complètement en matière.

Petit à petit, vous percevez que les bruits de votre environnement perdent de leur importance et même, vous deviennent tout à fait indifférents. Oui, d'une certaine façon, ces bruits procurent aussi un sentiment de sécurité durant la relaxation, car ils montrent que l'environnement continue à exister malgré la profondeur du repos et que vous pouvez y revenir en tout temps, même si vous vous sentez peut-être très éloigné de la réalité.

Vous essayez de plus en plus de vous concentrer sur votre respiration, sur les mouvements de votre ventre, et vous intégrez de plus en plus ce rythme en vous, votre rythme respiratoire en flux et reflux constant sans que vous deviez faire consciemment quelque chose pour cela, votre rythme, sorte de fil conducteur qui vous accompagnera tout au long de ces exercices. Flux et reflux, inspiration, expiration. En même temps, vous restez complètement concentré sur votre propre rythme respiratoire, même s'il ne correspond pas tout à fait aux instructions que le guide vous donne. Flux et reflux, inspiration, expiration.

Les poumons se remplissent d'air, le diaphragme pousse vers le bas, le ventre se gonfle - le ventre se dégonfle, le diaphragme se détend et les poumons rejettent l'air. Flux et reflux, inspiration, expiration. Flux et reflux, inspiration, expiration. Gonfler, dégonfler.

Mais votre ventre n'est pas le seul organe par lequel vous pouvez observer votre rythme respiratoire; vous pouvez aussi le sentir sur visage, près de votre nez : chaque fois que vous inspirez, un léger courant froid passe par vos narines et lorsque vous expirez, vous entendez un petit chuintement. Concentrez-vous quelques instants uniquement sur ces deux phéno-

mènes : petit courant froid durant l'inspiration, petit chuintement durant l'expiration. Votre rythme respiratoire en alternance de courant froid et de chuintement, courant froid et chuintement. Inspirer: petit courant froid dans les narines. Expirer: petit chuintement dans les narines.

Votre corps n'est pas le seul endroit où vous pouvez observer votre respiration, vous pouvez aussi le faire dans votre esprit, la sentir en pensées. Dites-vous silencieusement "UN" à chaque expiration, à chaque expiration UN - UN - UN..., et tout à fait à votre rythme, - UN - UN... Avec le temps, vous remarquerez probablement que votre respiration devient plus profonde et plus intense. Et peut-être sentirez-vous aussi que chaque expiration est accompagnée d'une vague de relâchement envahissant tout votre corps. A chaque UN que vous pensez, à chaque expiration, lâcher entièrement prise, se laisser complètement aller sur la natte, un peu plus à chaque expiration.

Peut-être sentez-vous qu'à chaque expiration, vos deux jambes se détendent de plus en plus, se laissent aller sur votre natte, un peu plus à chaque expiration. Et peut-être sentez-vous aussi maintenant comment, petit à petit, vos deux jambes sont agréablement détendues et s'alourdissent, sont agréablement détendues et s'alourdissent, agréablement détendues et alourdies, comme attirées par le sol, les deux jambes sont agréablement lourdes.

Peut-être sentez-vous maintenant qu'à chaque expiration, vos deux bras se détendent de plus en plus, se laissent aller sur votre natte, un peu plus à chaque expiration. Et peut-être sentez-vous aussi maintenant comment, petit à petit, vos deux bras sont agréablement détendus et s'alourdissent, sont agréablement détendus et s'alourdissent, agréablement détendus et alourdis, comme attirés par le sol, les deux bras sont agréablement lourds.

Peut-être sentez-vous maintenant qu'à chaque expiration, votre torse, (dos, poitrine et ventre) se détend de plus en plus, se laisse aller sur votre natte, un peu plus à chaque expiration, un peu plus de relâchement, de laisser-aller. Et petit à petit, vous sentez comment votre torse, lui aussi est agréablement détendu et s'alourdit, est agréablement détendu et s'alourdit, agréablement détendu et alourdit, comme attiré par le sol, tout le torse est agréablement lourd.

Et enfin, vous sentez aussi à chaque expiration comment la nuque, le cou et la tête se détendent, se laissent aller sur votre natte, un petit peu plus à chaque expiration. Avec le temps, vous prenez aussi conscience comment la nuque, le cou et la tête sont agréablement détendus et deviennent LIBRES, agréablement détendus et libres, nuque, cou et tête agréablement détendus et libres.

A chaque expiration, vous pouvez détendre tout votre corps et votre esprit, vous laisser aller sur votre natte. Vous sentez le flux de votre respiration, votre rythme respiratoire et une vague de relâchement qui vous emporte un peu plus loin à chaque expiration. Toute votre personne se sent maintenant agréablement détendue et lourde.

Et à côté de cette pesanteur, vous sentez peut-être maintenant quelque part dans votre corps une sensation de chaleur. Concentrez-vous un instant sur les côtés intérieurs de vos cuisses, là où la peau est plus fragile et plus sensible, et sentez comment une agréable chaleur s'y est installée, chaleur agréable, comme si c'était un rayon de soleil sur votre peau. Avec le temps, cette chaleur s'étend aux deux cuisses, aux genoux, aux jambes et aux pieds, les deux jambes sont agréablement chaudes, comme si c'était un rayon de soleil sur votre peau, une légère sensation de chaleur dans les deux jambes et les deux pieds.

Peut-être sentez-vous aussi maintenant comment une agréable chaleur envahit maintenant vos deux bras. Ici aussi, vous ne la sentirez peut-être d'abord que sur les côtés intérieurs, là où la peau est plus fragile et plus sensible. Et ce n'est que petit à petit que cette chaleur s'étend sur l'ensemble des bras, des coudes, des avant-bras, des mains et aussi des épaules. Epaules, bras et mains agréablement chauds, comme si c'était un rayon de soleil sur votre peau, agréable sensation de chaleur.

Les deux jambes et les deux bras sont agréablement chauds, comme un rayon de soleil sur votre peau. Et lentement, cette chaleur peut se répandre dans tout votre corps. Et c'est comme si, dans votre imagination, vous étiez allongé sur une plage de sable. Vous sentez comment vous êtes allongé sur du sable fin, doux et chaud et au-dessus de vous, vous sentez le soleil qui rayonne sur votre corps et qui chauffe agréablement chacune de vos cellules, si bien que la chaleur envahit complètement toutes les parties de votre corps.

A l'arrière-plan vous entendez peut-être la mer et le clapotis de ses vagues qui roulent sur la plage pour se retirer ensuite. Et vous remarquez tout à coup que le jeu des vagues se déroule au même rythme que le flux de votre respiration. Lorsque vous inspirez, une vague roule sur la plage et lorsque vous expirez, la vague se retire. Flux et reflux, inspiration, expiration. Vous inspirez, une vague arrive, vous expirez, la vague se retire. Rythme respiratoire dans le rythme du jeu des vagues, Flux et reflux agréable, inspiration, expiration.

Peut-être entendez-vous aussi souffler le vent dans les arbres, les buissons ou les palmiers, selon ce que vous imaginez.

Peut-être sentez-vous aussi l'odeur de la mer ou du sel sur vos lèvres.

Faites-vous une image de manière à ce qu'elle ressemble au mieux à ce que vous êtes en ce moment. Entrez-y aussi loin que possible avec toute votre conscience et votre imagination pour que chaque fibre de votre corps puisse en vivre tous les éléments.

Sable agréablement chaud et doux, soleil agréablement chaud qui envahit tout votre corps de sa chaleur; les vagues à l'arrière-plan qui roulent au rythme de votre respiration; un léger souffle de vent qui bruisse dans les feuilles. Intégrez tous ces éléments de repos et de calme en vous, savourez ce moment de calme et de repos que vous pouvez vous offrir vous-même. Laissez-vous porter et abandonnez-vous entièrement à cette image et aux sensations qu'elle suscite.

Pesanteur agréable, chaleur agréable, respiration au rythme des vagues. Calme et repos agréables, se laisser complètement aller dans le sable doux et chaud. Le chaud soleil dans chaque cellule du corps. Votre image. Savourer, se reposer, savourer, se reposer.

Et très lentement, vous vous préparez à terminer cet exercice. Ce ne sera peut-être pas facile pour vous, mais avec la cassette, vous avez la possibilité de refaire ces exercices et de revenir à votre image quand vous le voulez. Vous apprendrez ainsi petit à petit à ne plus être dépendant de la cassette pour vous mettre en état de relaxation quand vous le voudrez et quand cela vous sera nécessaire et utile.

Essayez maintenant de vous séparer lentement de votre image, laissez-la doucement s'éloigner, s'effacer comme si un voile la recouvrait. Et en pensée, revenez lentement dans la pièce où vous êtes allongé. Remettez-vous en mémoire cette pièce, ses meubles, sa

décoration comme elle était avant que vous fermiez les yeux. Peut-être entendrez-vous à présent de nouveau plus nettement les bruits de votre environnement. Peut-être sentirez-vous de nouveau l'odeur et percevrez-vous la température de la pièce dans laquelle vous êtes allongé.

Et maintenant, respirez profondément pour la première fois, bougez les doigts des pieds et des mains. Puis respirez profondément une seconde fois, bougez les jambes et les bras, faites des grimaces, avalez votre salive et respirez encore deux à trois fois profondément, étirez-vous, baillez peut-être tout votre soûl. Peut-être replierez-vous aussi vos jambes près du corps, les tenez-vous avec vos mains et vous balancez-vous sur le dos d'un côté à l'autre. Peut-être vous couchez-vous sur le côté et vous enrroulez-vous douillettement. Vous sentez à nouveau clairement les dimensions de votre corps.

Et très prudemment, vous clignez maintenant les yeux et prenez un bref contact avec la pièce. Pas à pas seulement, vous ouvrez complètement les yeux, mais vous prenez tout le temps dont vous avez besoin et ce n'est qu'après que vous regardez autour de vous et que vous prenez véritablement contact avec la pièce et l'environnement où vous êtes.

Et lorsqu'enfin, vous êtes complètement revenu - mais prenez tout votre temps pour cela - alors seulement, vous vous asseyez lentement en vous aidant de vos bras, vous vous levez tout à fait et vous revenez à votre vie quotidienne.

LA RELAXATION PAS A PAS

(d'après C. Haldimann)

1. S'allonger confortablement, prendre contact avec le lieu, fermer les yeux.
2. Vérifier si on est à l'aise, des pieds aux jambes, en passant par le fessier, le dos, les épaules, les bras, la nuque, la tête, le visage, la poitrine et le ventre.
3. Prendre contact avec la respiration abdominale, c'est-à-dire observer les mouvements de son ventre (qui se gonfle et se dégonfle : le diaphragme est tendu à l'inspiration et détendu à l'expiration); prendre conscience de son rythme respiratoire.
4. Observer son rythme respiratoire sur le visage, dans les narines : léger courant froid à l'inspiration, petit chuintement à l'expiration.
5. Penser le chiffre "Un" à chaque expiration.
6. L'expiration devient involontairement plus profonde et une vague de relâchement, de laisser-aller apparaît dans le corps à chaque expiration.
7. A chaque expiration, relâcher et laisser aller les bras; petit à petit, ceux-ci deviennent agréablement lourds et sont détendus.
8. A chaque expiration, relâcher et laisser aller les jambes; petit à petit, celles-ci deviennent agréablement lourdes et sont détendues.
9. A chaque expiration, relâcher et laisser aller le torse; petit à petit, celui-ci devient aussi agréablement lourd et est détendu.
10. A chaque expiration, relâcher et laisser aller la nuque et la tête; petit à petit, celles-ci sont agréablement détendues et LIBRES.
11. Chaleur agréable dans les bras (peut-être d'abord sur les côtés intérieurs, où la peau est plus sensible).
12. Chaleur agréable dans les cuisses (peut-être seulement sur les côtés intérieurs, où la peau est plus sensible).
13. La chaleur se répand petit à petit dans tout le corps.
14. Image intérieure d'une plage avec un rayonnement agréable du soleil; sable doux et chaud, clapotis des vagues, odeur du sel.
15. Jeu des vagues au rythme de la respiration.
16. Souffle du vent dans les arbres, les buissons et les palmiers; oiseaux de mer; construire son image d'après ses propres besoins.
17. Prendre conscience et savourer l'image, les perceptions, les sensations et les phénomènes vécus.

18. Retour à la réalité (se séparer de l'image intérieure, reprendre contact avec le lieu, avec les dimensions du corps sur le sol, respirer profondément : bouger les doigts de pieds et des mains, respirer profondément, bouger bras et jambes, respirer profondément, bâiller, faire des grimaces, avaler sa salive, respirer profondément, s'étirer et ouvrir petit à petit les yeux et prendre lentement contact avec le lieu, s'asseoir en s'aidant des bras et enfin, se lever tout à fait et revenir à la vie quotidienne).

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE D'APRES JACOBSON (forme brève)

La relaxation musculaire progressive permet de tendre et de détendre consciemment et au fur et à mesure les quatre parties du corps ou les quatre groupes musculaires. Pour ce faire, allongez-vous dans un endroit agréable et faites les exercices ci-dessous d'après le modèle suivant :

- Concentrez-vous d'abord sur le premier groupe musculaire, représentez-le vous, sentez-le.
- Inspirez profondément, maintenez votre respiration (ou continuez à respirer dans votre rythme)* et contractez en même temps ce groupe musculaire aussi fort que possible; comptez lentement jusqu'à 10 et tentez de vivre consciemment les sensations résultant de cette tension.
- Expirez lentement et détendez parallèlement complètement ce groupe musculaire en essayant d'observer comment chacun des muscles se détend. Prenez du temps pour cette partie de l'exercice. Respirez de nouveau à votre rythme.
- Répétez l'ensemble de l'exercice une seconde fois.
- Faites maintenant l'exercice une troisième fois mais uniquement dans votre imagination, c'est-à-dire : imaginez-vous que pour commencer, vous contractez ce groupe musculaire et qu'ensuite vous le détendez sans que dans la réalité, vous bougiez un seul muscle.
- Passez maintenant au prochain groupe musculaire et faites l'exercice comme pour le premier.

Tension des quatre groupes musculaires

- Musculature des bras et des mains : faites un poing, soulevez en même temps l'avant-bras et appuyez le coude fermement contre le sol.
- Musculature du visage et de la nuque : soulevez aussi fort que possible les sourcils, froncez le nez et fermez les yeux très fort, grincez fortement les dents et tirez les commissures des lèvres vers l'arrière, poussez la langue contre le palais, poussez le menton vers la poitrine sans qu'il la touche.
- Musculature abdominale et de la cage thoracique : poussez l'une contre l'autre les omoplates et contractez vos abdominaux.
- Musculature des jambes et des pieds : tendez une jambe en la soulevant légèrement et en durcissant votre cuisse, étirez vos doigts de pieds vers le haut et tournez en même temps votre pied vers l'intérieur.

Au début de l'apprentissage de ce type de relaxation, il est conseillé de ne pas tendre en même tous les muscles d'un même groupe. Pour les bras et les jambes, il est conseillé de faire d'abord l'exercice d'un côté et ensuite de l'autre.

Comme son nom l'indique, la relaxation musculaire progressive peut aussi être exercée en position assise sur une chaise ou un fauteuil avec dossier.

* à choisir

EXERCICES DYNAMIQUES ISSUS DU YOGA

Vous êtes debout, le corps relâché et détendu, les jambes légèrement écartées, la tête penchée un petit peu en avant, les yeux fermés.

En débutant par les muscles du visage, poursuivant avec les muscles de la nuque, des épaules, de la cage thoracique, du ventre, des bras, du fessier, jusqu'aux jambes et aux muscles des pieds, vous décontractez tous vos muscles, sauf ceux dont vous avez besoin pour cette position debout.

Exercice 1 : la tête complètement relâchée, vous la bougez de gauche à droite comme pour dire non.

Exercice 2 : la tête complètement relâchée, vous la bougez de haut en bas comme pour dire oui.

Exercice 3 : levez le bras gauche (main droite dans le dos) et pliez le torse vers la droite. Puis levez le bras droit et pliez le torse vers la gauche.

Exercice 4 : les bras relâchés, vous les balancez de gauche à droite en tournant légèrement le torse.

Exercice 5 : posez les mains sur les hanches et pliez le torse fortement vers l'arrière, puis laissez aller le torse complètement vers l'avant et relâchant les bras. En pliant le torse vers l'arrière, inspirez et retenez votre respiration. Expirez en laissant aller le torse vers l'avant.

Exercice 6 : vous effectuerez cet exercice entre chacun de ceux décrits ci-dessus : il s'agit de décontracter chaque fois complètement votre corps et de respirer calmement et régulièrement par le diaphragme.

Vous ferez tous ces exercices plusieurs fois, en étant tout à fait relâché, avec calme et sans hâte. En les effectuant, vous prendrez conscience de votre corps et des sensations que vous y percevez.

EXERCICES STATIQUES ISSUS DU YOGA

Vous êtes assis(e) le corps relâché et détendu, les jambes droites sur le sol et vous essayez de détendre toutes les parties de votre corps qui ne participent pas à cette position. Vous respirez calmement par le diaphragme.

Exercice 1 : mettre le pied droit sous la cuisse gauche, le genou droit reste au sol. Tenir cette position quelques secondes et prendre conscience des contractions musculaires ou même des douleurs. Détendre le reste du corps.

Ensuite, allongez et détendez vos deux jambes.

Exercice 2 : même exercice avec le pied gauche sous la cuisse droite.

Ensuite, allongez et détendez vos deux jambes.

Exercice 3 : mettre le pied droit sur la cuisse gauche, le genou droit devrait rester au sol.

Ensuite, allongez et détendez vos deux jambes.

Exercice 4 : même exercice avec le pied gauche sur la cuisse droite.

Ensuite, allongez et détendez vos deux jambes.

Exercice 5 : mettre un pied sur une cuisse, l'autre pied sous l'autre cuisse. Les deux genoux restent au sol. Détendez-vous quelques secondes dans cette position puis allongez à nouveau vos deux jambes.

Ces exercices peuvent parfois être douloureux. Malgré les contractions désagréables qui peuvent apparaître dans certaines parties du corps, l'objectif est de s'en tenir à l'observation de ces contractions et de relaxer les autres parties du corps. Une respiration calme et régulière par le diaphragme, peut être soulageante.

MEDITATION EN POSITION ALLONGEE

Après vous être confortablement installé(e) dans votre lit, vous fermez les yeux et vous vous posez les questions suivantes toutes les 10 secondes. Pensez que vos réactions spécifiques corporelles et psychiques à chacune des questions sont les “bonnes réponses”. Que vous répondiez oui ou non à une question n’a absolument aucune importance. L’ordre dans lequel vous posez les questions non plus. Répétez les questions aussi souvent que vous le voulez. Faites durer l’exercice de 10 à 15 minutes.

Allongez-vous, fermez les yeux et posez-vous les questions suivantes :

- . Pouvez-vous déterminer avec précision l’endroit où votre tête appuie le plus sur votre matelas ou oreiller ?
- . Pouvez-vous imaginer que vous observez quelque chose qui se trouve très au loin ?
- . Pouvez-vous sentir sur votre joue droite le plus léger souffle d’air ?
- . Pouvez-vous prendre conscience à quel point lors de chaque inspiration, votre souffle s’approche de vos yeux ?
- . Pouvez-vous prendre conscience de la pesanteur de vos jambes ?

EXERCICES I pour les groupes de relaxation

- Prendre garde à sa respiration et respirer si possible toujours par le diaphragme
Respirer de temps à autre profondément en effectuant une respiration complète (abdominale, thoracique, épaules)
- Se coucher 1x par jour un quart d'heure confortablement dans un lieu calme et fermer les yeux : respirer par le diaphragme et suivre le flux d'oxygène dans le corps (nez - trachée - bronches - poumons); prendre conscience du rythme respiratoire à l'aide des mouvements abdominaux (soulever - baisser) et des sensations éprouvées dans le nez (sensation de froid durant l'inspiration et chuintement durant l'expiration); observer également les diverses autres sensations corporelles.

EXERCICES II pour les groupes de relaxation

- Prendre garde à sa respiration et respirer si possible toujours par le diaphragme
Respirer de temps à autre profondément en effectuant une respiration complète (abdominale, thoracique, épaules).
- S'allonger 1x par jour, faire attention à la respiration abdominale, prendre conscience des sensations nasales, à chaque expiration, penser au chiffre "1"; après quelques instants, l'expiration devient automatiquement plus intense ce qui induit la sensation de "laisser aller", de "relâchement".

EXERCICES III pour les groupes de relaxation

- Faire attention à la respiration abdominale; effectuer de temps à autre une respiration complète
- S'allonger 1x par jour, respiration abdominale, prendre conscience des sensations nasales, à chaque expiration, penser au chiffre "1", après quelques instants, l'expiration devient plus intense, lâcher prise et se laisser aller; prendre conscience de la respiration jusque dans les bras et les jambes, y laisser aussi s'installer la sensation de relâchement, de laisser aller.

EXERCICES IV pour les groupes de relaxation

- Faire attention à la respiration abdominale; effectuer de temps à autre une respiration complète
- S'allonger 1x par jour, respiration abdominale, les sensations nasales, penser au chiffre "UN", lâcher prise et se laisser aller dans tout le corps (bras et jambes aussi); vivre et prendre conscience des sensations de pesanteur et de chaleur.

EXERCICES V pour les groupes de relaxation

- Respiration abdominale; effectuer de temps à autre une respiration complète
- S'allonger 1x par jour, respiration abdominale, sensations nasales, durant l'expiration penser au chiffre "UN" et la vivre plus intensément, lâcher prise et se laisser aller dans tout le corps (bras et jambes aussi); vivre et prendre conscience des sensations de pesanteur et de chaleur; avec la sensation de chaleur, glisser lentement dans une image intérieure (plage de sable chaud et doux, ciel bleu et soleil, jeu des vagues, odeur du sel, souffle du vent, vol d'un oiseau de mer), se laisser aller complètement et savourer cette image.

EXERCICES VI pour les groupes de relaxation

- Respiration abdominale et respiration complète
- Ne pas se relaxer uniquement en position allongée, mais exercer aussi la relaxation en position assise ou debout : respirer profondément et avec force, expirer lentement et complètement, relaxer le visage, laisser aller les bras et les épaules.

PROGRAMME STANDARD DE L'ENTRAÎNEMENT AUX METHODES DE RELAXATION POUR GROUPES / SCRIPT

1. Discussion autour des exercices et échanges des expériences faites depuis la dernière leçon (aborder directement les divers domaines, interroger les participants, soutenir les échanges mutuels d'expériences entre les patients).
2. Introduction et répétition de la respiration par le diaphragme : exercices en position allongée et debout, respiration nasale. Souligner l'importance de l'expiration (expirer deux fois plus lentement qu'inspirer) Vécu des trois respirations possibles (abdominale, thoracique et épaules). Apprentissage de la respiration complète.
3. Introduction de la partie spécifique (Jacobson, exercices dynamiques, exercices statiques ou méditation en position allongée).
4. Structure de l'entraînement (partie spécifique, passage à la relaxation standard, respiration, pesanteur, chaleur, images). Informer les participants de la relaxation des muscles entourant les vaisseaux sanguins, qui provoque une augmentation de la quantité de sang dans les vaisseaux, c'est-à-dire que le poids des membres augmente véritablement, la température de la musculature également, tandis que celle-ci diminue à l'intérieur du corps.
5. Explication et démonstration de la sortie de la relaxation si quelque chose devait être désagréable au participant (respirer profondément 2-3 fois, bouger pieds et mains, faire des grimaces, bouger bras et jambes, s'étirer, ouvrir les yeux, se relever par le côté).
6. Exercer les yeux fermés la partie spécifique selon le script.
7. Passage à la relaxation standard (éventuellement avec de la musique) : chercher une position agréable (comment les pieds, les jambes, le fessier, le dos, les épaules, les bras, les mains, la nuque, la tête et le visage reposent-ils ?); ce qui a été discuté auparavant et les bruits venant de l'extérieur passent à l'arrière-plan, d'une certaine façon, ces bruits procurent aussi un sentiment de sécurité durant la relaxation, car ils montrent que l'environnement continue à exister malgré la profondeur du repos; se concentrer uniquement sur soi-même, sur son corps et les sensations et sentiments que l'on ressent; accorder toute son attention à la respiration, c'est-à-dire sur le ventre qui se gonfle et se dégonfle; la respiration devient lentement plus calme et régulière; sentir le flux de la respiration, sentir par où passe celui-ci (par le nez, la trachée, les bronches, les poumons); observer son ventre, comment il se gonfle et se dégonfle, considérer cela comme un rythme; suivre avec attention le flux respiratoire du ventre au visage et sentir le rythme respiratoire dans les narines : lors de l'inspiration, un petit souffle froid les traverse, un chuintement s'installe; ne se concentrer que sur ces deux sensations; les pensées peuvent aussi être adaptées au rythme respiratoire : à chaque expiration penser en silence le chiffre "UN"; après quelques instants, l'expiration devient involontairement plus lente et plus intense si bien que chaque expiration est vécue comme un lâcher-prise, un laisser-aller, un relâchement et une relaxation du corps; cette sensation est également vécue dans les bras si on s'imagine qu'on peut inspirer et expirer jusque dans les bras et que les sensations décrites ci-dessus s'y passent aussi; cela est également vrai pour les jambes si on s'imagine qu'on peut inspirer et expirer jusque dans les jambes.

On pourra ainsi sentir comment la sensation de pesanteur est apparue; on aura la même perception dans les jambes; pesanteur agréable dans les jables, dans les bras et dans tout le corps - attraction terrestre, poids, etc.

Lentement, une sensation agréable de chaleur apparaîtra dans les bras, peut-être tout d'abord sur les côtés intérieurs où la peau est plus sensible et plus fragile; la chaleur s'étendra lentement sur toute la surface des bras et des mains - chaleur agréable comme prodiguée par un rayon de soleil ou comme un jet d'eau chaude; cette sensation apparaîtra ensuite dans les jambes, ici aussi peut-être sur les côtés intérieurs des cuisses dans un premier temps, où la peau et les nerfs sont plus sensibles; la chaleur se répand ensuite sur toute la surface des jambes et des pieds - chaleur agréable comme prodiguée par un rayon de soleil ou comme un jet d'eau chaude. La chaleur s'étend dans tout le corps, le ventre, la poitrine et le dos.

Avec la chaleur qui s'est répandue dans tout le corps, une image intérieure apparaît lentement, une plage du bord de mer où on est agréablement allongé sur du sable chaud, doux et fin; au-dessus de soi le ciel bleu et les chauds rayons du soleil; le soleil traverse le corps, bronze la peau; au loin, on entend le clapotis des vagues sur la plage, comment elles vont et refluent, un aller et un retour comme le propre rythme respiratoire; peut-être entend-on aussi souffler le vent dans les arbres, les buissons ou les palmiers tout proches; peut-être voit-on aussi dans le bleu du ciel un oiseau voler, qui se laisse porter et glisser par le vent de la mer; laisser ses goûts et ses souvenirs entrer dans l'image. Y rester quelques instants.

Le point le plus profond de la relaxation est maintenant atteint; prendre conscience qu'avec des exercices réguliers on peut atteindre cet état de manière autonome. Prendre aussi conscience que la relaxation est une part de solution sur le chemin de la paix intérieure; nos changements dans notre façon d'aborder notre entourage en est aussi un pas important; la relaxation peut être vécue comme une détente et un lâcher-prise devant des événements à venir, mais aussi représenter une aide durant un événement.

Se préparer lentement à la fin de l'exercice de relaxation en sachant que dans ce groupe ou qu'en s'exerçant, on pourra toujours atteindre cet état de détente. Laisser s'effacer lentement l'image; revenir en imagination dans la pièce où a lieu la relaxation, prendre à nouveau conscience des bruits environnants; prendre à nouveau conscience du sol sur lequel on est allongé; l'énergie revient lentement dans le corps; respirer une première fois profondément, bouger les pieds et les mains, respirer profondément une seconde fois, faire des grimaces, respirer profondément une 3e fois, bouger les jambes et les bras, s'étirer complètement, ouvrir lentement les yeux, percevoir son environnement de manière positive, se balancer de gauche à droite; ne s'asseoir et enfin se lever que lorsqu'on est tout à fait revenu de la relaxation.

8. Discuter du vécu à l'aide du protocole; ne pas mettre les participants sous pression, toutes les sensations et les sentiments sont justes et normaux (picotements, fourmis, tressaillements, sensations de froid, de flottement et autres).
9. Exercices, distribution des nattes pour la partie spécifique..
10. Questions et fin de la séance.

Bibliographie

- André C., Légeron P.** (2000) *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le stress.*
Paris, Editions scientifiques L&C.
- Azaïs F.** *Les stratégies cognitivo-comportementales de gestion du stress.*
Dans Ferreri & Légeron (coord.) (2002) *Travail, stress et adaptation.* Paris, Elsevier.
- Croïn H.** *De la relaxation...quelques réflexions sur la pratique.*
Journal de thérapie comportementale et cognitive, 1997, 7, 2, 78-82.
- Cungi C., Limousin S.** (2003) *Savoir se relaxer.*
Paris, Editions Retz.
- Dovero M.** *Evaluation de la relaxation.*
Journal de thérapie comportementale et cognitive, 1998, 8, 1, 26-32.
- Fontana D.** (1989) *Gérer le stress.*
Liège, Pierre Mardaga.
- Goetschel R.** (2002) *Détente. Etude du thème de la détente dans une perspective de promotion de la santé.* Promotion santé suisse: download de la site PSS:
http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/f/gesundheitsfoerderung_promotion_staerken/Grundlagen_Wissen/entspannungsbericht_f.pdf
- Graziani P., Hautekèete M., Rusinek S., Servant D.** (2001) *Stress, anxiété et trouble de l'adaptation.*
Paris, Masson.
- Jacobson E.** (1980) *Savoir se relaxer.* Montréal,
Editions de l'homme.
- Peyre F.** (2002) *Faire face aux paniques.*
Paris, Retz.
- Schultz J.H.** (1965) *Le training autogène.*
Paris, Presses Universitaires de France.