

Détendez-vous, savourez le plaisir d'être

Roselyne Kattar – Coach and hypnothérapeute

On parle beaucoup de relaxation et la plupart des gens pensent savoir ce que c'est, même s'ils n'en ont pas fait l'expérience.

Ceux qui attendent de l'action et des résultats immédiats peuvent être ironiques à ce sujet. « Arrête la relax et fais quelque chose. » « Faire quelque chose » est de bon ton dans notre culture, car cela passe pour un signe d'énergie. On peut pourtant se demander quelle est la frontière entre le stress ou l'agitation et l'énergie.

Dans cet article, je commencerai par évoquer tous les bienfaits de la relaxation et ensuite, je décrirais les techniques qui nous permettent d'y arriver.

I. Les bienfaits de la relaxation

La relaxation est un art, plus ou moins hérité, selon la culture. Les cultures orientales privilégient cet apprentissage très tôt et le valorise.

La relaxation nous aide à être plus confiants et plus efficaces dans tout ce que nous faisons car nous sommes plus créatifs. Nous méritons de prendre tout notre temps pour nous détendre, en respirant profondément et en écoutant une musique agréable avec une voix qui nous guide. Cela fait du bien de sentir que notre esprit s'apaise.

Nos cultures occidentales découvrent les bienfaits de la relaxation:

- ✓ Notre tension diminue ainsi que notre stress,
- ✓ Notre digestion s'améliore,
- ✓ Notre système immunitaire se renforce,
- ✓ Notre respiration et notre rythme cardiaque ralentissent,
- ✓ Notre pensée positive se développe.

Respirer profondément apporte au sang le bon dosage d'oxygène, ce qui permet de relâcher les tensions musculaires.

Prendre du temps pour régénérer notre système nous permet de voir les choses différemment et de réagir de manière plus adaptée et plus efficace dans les situations difficiles que nous rencontrons.

II. Les techniques

Plusieurs techniques nous amènent à nous relaxer. Les 3 plus importantes sont:

1. La respiration,
2. La contraction musculaire et
3. La visualisation.

Le massage et la pensée positive sont d'autres chemins qui mènent à la relaxation. Mais ces deux approches sont si importantes qu'elles méritent d'être traitées séparément. Il existe énormément de littérature sur ces deux thèmes. Et j'y reviendrai ultérieurement.

Généralement, pour se relaxer, il faut trouver un lieu confortable et calme où on ne sera pas dérangé. On débranche le téléphone, porte des vêtements amples et desserrent ceintures et cravates, s'il y a lieu. On pose ses lunettes, sa montre, etc. On s'installe confortablement dans un fauteuil ou on s'allonge sur un divan. Une musique douce et agréable contribuera à créer une ambiance favorable à la relaxation. Une cassette ou un cours aide à y arriver plus facilement.

1. **La respiration** est une manière d'apporter de l'oxygène à nos poumons, notre coeur et notre sang. Tout le monde sait que si nous arrêtons de respirer, nous mourons.

Mais nous respirons plus ou moins bien selon notre posture et nos vêtements. Alors que les sportifs, chanteurs, danseurs, musiciens, etc. apprennent la respiration abdominale, nous avons l'habitude de rentrer notre ventre, retenir notre souffle et ne savons pas respirer profondément. En conséquence, nos muscles sont tendus, mais nous n'y prêtons pas attention que quand certaines parties de notre corps nous font mal. Alors, soit nous cherchons un massage, soit nous nous résignons à endurer cette douleur.

La respiration abdominale s'apprend et peut devenir naturelle au quotidien. Elle nous aide à nous endormir car elle relâche nos tensions. Pour cela, il est préférable s'allonger sur le dos, poser ses mains sur son ventre, inspirer longuement en gonflant le ventre, emplir ses poumons, retenir quelques secondes, puis expirer encore plus longtemps qu'en inspirant. Par exemple, inspirer en comptant jusqu'à 8, retenir 4 à 5 secondes, puis expirer en comptant jusqu'à 12 (ces chiffres sont approximatifs et variables selon la personne et son niveau d'entraînement).

2. **La contraction musculaire** est une manière très simple et efficace de se relaxer.

Généralement, on commence par contracter les différentes parties de notre corps, soit de bas en haut : on part des pieds et on remonte jusqu'au visage et au cerveau, soit on part de la tête et on descend jusqu'aux pieds (c'est moins courant).

On commence donc par contracter la jambe gauche et on relâche, puis la cuisse gauche, ensuite la jambe et la cuisse droite, les fesses, l'estomac, le dos, la poitrine, les mains, les bras. Puis, on remonte 2 ou 3 fois les épaules vers les oreilles et on relâche, on fait une grimace et on relâche le visage. Tout au long du processus, des flux d'énergie parcourent notre corps qui devient plus léger. Nous sommes plongés dans un état de semi-conscience très agréable.

Pendant tout ce temps, la personne reste consciente de sa respiration pour maintenir un bon niveau d'oxygène dans le corps. Elle inspire, contracte les muscles, expire et relâche les tensions.

Pour retourner à une pleine conscience, on peut s'étirer longuement en tirant sur les bras et les jambes et en baillant

3. **La visualisation** suit le même mode opératoire sauf que cela passe par la concentration et le pouvoir de la pensée au lieu d'être un processus mécanique.

D'abord, on porte son attention sur le pied gauche et on le visualise détendu, et le pouvoir de la pensée détend les muscles, l'un après l'autre. La visualisation se poursuit vers la jambe gauche, la cuisse gauche. Puis de la même manière, on porte son attention sur le pied droit et on le visualise détendu, puis la jambe droite et la cuisse. On remonte vers les fesses, l'abdomen, le dos et les épaules, la poitrine. Ensuite, on se concentre sur les mains et les bras, l'un après l'autre, pour finir par la nuque, le cou et le visage.

On s'attarde sur le visage: on visualise le front, les yeux, les paupières, les sourcils, le nez, les joues, le menton, les mâchoires, les lèvres et la langue, les oreilles, le cuir chevelu et le cerveau.

La visualisation continue en faisant appel à l'imaginaire. On choisit un lieu que l'on aime particulièrement et où on se sent bien. On laisse son imaginaire dériver vers les souvenirs agréables qui s'y rattachent. A ce moment, l'esprit rejoint le corps dans la détente et s'apaise. Des sensations agréables nous envahissent et nous régénèrent. La plupart des gens développent ainsi une attitude positive vis-à-vis d'eux-mêmes, des autres et de la vie en général.

Au fur et à mesure des séances, notre inconscient enregistre le processus. Un apprentissage se fait qui permet d'atteindre de plus en plus facilement un état de relaxation profonde.

Ces techniques paraissent simples à utiliser, mais une aide extérieure (une cassette ou un cours) qui guide la personne, tout au moins pendant l'initiation, peut être précieuse. Même plus tard, une voix extérieure et une musique adaptée améliore notre capacité à nous relaxer et nous emmène de plus en plus loin dans la relation.

En conclusion, on peut dire que plus nous pratiquons la relaxation, plus nous apprécions le calme et la sérénité qu'elle nous apporte et plus nous atteignons un niveau élevé de paix intérieure.