

# 4 techniques de relaxation et de méditation pour maîtriser son stress



## Introduction

La relaxation est reconnue scientifiquement comme une technique efficace pour de nombreux problèmes physiques et psychologiques, mais aussi comme un moyen d'explorer nos émotions négatives et d'agir sur elles. Elle permet de cultiver la sensation de bien-être, de confiance et d'estime de soi nécessaire à notre épanouissement personnel. Par la relaxation, on peut dominer beaucoup d'émotions qui paraissent inaccessibles au raisonnement ou au bon sens.

Se relaxer, c'est avant tout se relâcher, faire tomber les tensions inutiles pour se concentrer uniquement sur celles nécessaires à notre activité en cours. Certaines personnes se relaxent très naturellement, mais, pour d'autres, c'est moins

facile. Savoir se relaxer, ce n'est pas seulement rechercher un état de détente, c'est aussi découvrir une autre façon de ressentir, d'appréhender le monde extérieur, de se percevoir soi-même.

Avec un peu d'entraînement et en suivant mes conseils, vous découvrirez qu'il existe un moyen simple de se relaxer à partir de quatre techniques de base que vous découvrirez dans ce guide interactif: la respiration, la détente musculaire et la visualisation. La méditation de pleine conscience sera abordée à la 4<sup>ème</sup> séance.

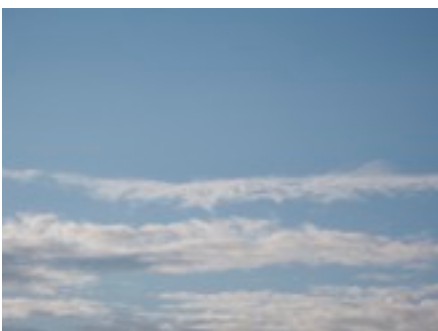
Surtout, entraînez-vous souvent. La relaxation n'est pas seulement une méthode pour se détendre, c'est aussi un formidable outil pour améliorer son bien-être physique et psychique et protéger sa santé. Un outil naturel, efficace, peu coûteux et sans danger.



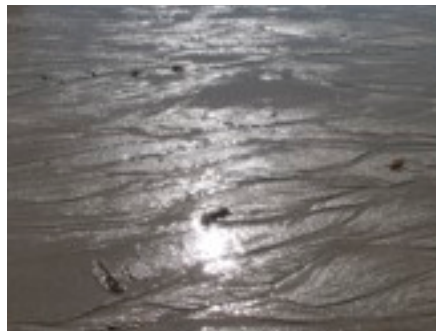
# Technique n°1 : La relaxation par contrôle respiratoire

**En résumé.** Les exercices de relaxation basés sur la respiration sont simples et vous pouvez les pratiquer très facilement par vous-même dans différentes positions. Ils permettent d'apprendre à contrôler la respiration par trois points essentiels : la ralentir, respirer par le ventre et privilégier l'expiration. La pratique des exercices proposés vous permettra d'acquérir une respiration calme et apaisante. À partir de la maîtrise des différents temps respiratoires, vous détendez vos muscles et votre corps, ralentissez votre cœur pour éviter qu'il ne s'emballe et, en dernier lieu, découvrez des sensations qui serviront de base à d'autres techniques. Coupler la respiration avec d'autres techniques permet d'augmenter les effets de la relaxation. Une fois entraîné, vous pourrez utiliser la respiration dans différentes circonstances, en flash, pour faire face à une attaque de panique par exemple.

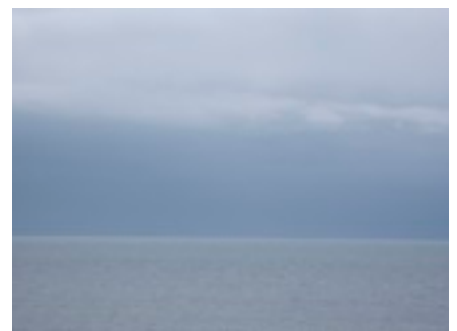
## Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux du contrôle respiratoire



Éliminer rapidement les petits signes qui peuvent déclencher une forte émotion et auxquels vous êtes très sensible comme l'accélération des battements du cœur.



Diminuer les signes physiques associés aux paniques et à l'anxiété (vertiges, sueur...).



Diminuer les signes physiques associés aux paniques et à l'anxiété (vertiges, sueur...).

Dans tous les exercices de base de contrôle respiratoire, il est nécessaire de prendre conscience de sa respiration et d'obtenir une respiration :

- **régulière**, en évitant les accélérations entre les cycles et en maintenant des temps inspiratoires et expiratoires semblables à chaque cycle ;
- **abdominale**, c'est ce que l'on appelle respirer par le ventre : on fait participer la partie abdominale au mouvement respiratoire et pas seulement la partie thoracique ;
- **profonde**, on évite de respirer trop superficiellement et rapidement, on privilégie la lenteur.

Pratiquez en position assise et dans des conditions de calme.



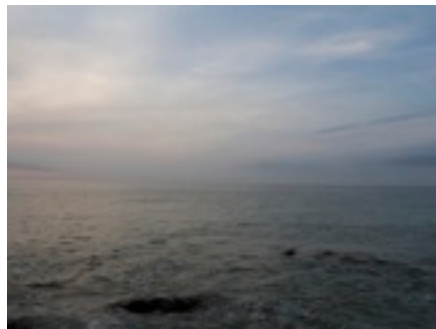
## Technique n°2 : La relaxation par détente musculaire

**En résumé.** Le principe repose sur l'existence d'une relation entre l'état émotionnel et la tension musculaire. Plus on est contracté, moins on est relaxé. En pratique, on propose de contracter puis de détendre successivement différents groupes musculaires. En obtenant un état de décontraction musculaire, on agit indirectement, dans un second temps, sur la tension psychique et émotionnelle pour aboutir à un état de relaxation générale. À partir de la détente musculaire, vous pouvez induire un état de relaxation générale. Vous allez l'obtenir de trois façons : par la contraction-décontraction musculaire, par la relaxation dynamique ou par la suggestion. Dans la relaxation musculaire progressive, les muscles des parties supérieure et inférieure du corps sont concernés. Vous pouvez limiter les groupes musculaires pour induire une relaxation plus rapidement. Dans la relaxation dynamique, votre corps n'est pas statique et il peut se mettre en mouvement. Par autosuggestion, vous pouvez pratiquer le balayage corporel, l'induction de sensation de lourdeur et de chaleur. Enfin, il convient de combiner ces différents points avec la respiration pour mieux utiliser la relaxation musculaire dans des situations de la vie de tous les jours.

### Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux de la relaxation musculaire



Obtenir par la contraction-décontraction un état de détente musculaire de l'ensemble du corps



Se détendre en un temps de plus en plus court et savoir retrouver un état de détente par la suggestion



Utiliser la relaxation musculaire dans la vie de tous les jours

- Commencez par la contraction-décontraction puis une fois que votre corps aura mémorisé l'exercice diminuez le nombre de groupe musculaire.
- Ensuite en vous concentrant sur les différentes parties du corps en vous disant en vous que cette partie est détendue et que vous êtes calme vous allez par la suggestion seule induire la détente.
- Faites les exercices les yeux ouverts si vous avez du mal à lâcher prise, cela n'a pas d'importance il faut seulement que pour parvenir à mémoriser les sensation corporelles pour les reproduire rapidement par la suite.

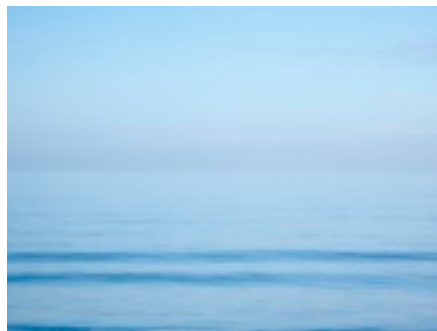
Cette partie de relaxation musculaire peut demander un peu de temps.



## Technique n°3 : La relaxation par la visualisation

**En résumé.** La visualisation est une technique classique de la relaxation et de la méditation. Elle consiste très simplement à se concentrer sur des images, des lieux ou des événements et à percevoir l'émotion qui les accompagne. Le principe est assez simple, la pratique plus difficile, car elle requiert des efforts d'attention et de centration sur soi. Certaines personnes sont plus enclines à la rêverie et à l'imagination que d'autres, mais la visualisation est accessible à tous. On peut utiliser des représentations conformes à la réalité et se représenter l'enchaînement des différentes étapes d'une scène. Pour cela, il faut visualiser le lieu dans ses détails, les objets, les gestes de façon précise. On peut aussi utiliser la visualisation créatrice, abstraite. Si les résultats ne vous sont pas perceptibles tout de suite, soyez persévérant, répétez vos exercices. Le but est d'arriver à une forme de conditionnement.

### Objectifs et conseils : la visualisation a plusieurs objectifs



- Déclencher des sensations agréables et induire ou renforcer l'état de relaxation.
- Induire des émotions positives.
- Apprendre à maîtriser des sensations désagréables comme la douleur.
- S'exposer en imagination à des situations que l'on redoute et créer un phénomène que l'on appelle l'habituation.
- Se préparer à une épreuve ou à une performance comme les sportifs.
- Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes.



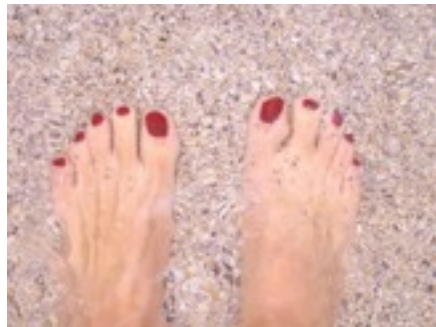
## Technique n°4 : La méditation de pleine conscience

**En résumé.** La méditation de pleine conscience (traduction du terme anglais Mindfulness) est accessible à tous et se révèle un moyen efficace pour lutter contre les pensées parasites et les sensations désagréables, alors que le raisonnement s'avère peu efficace. À partir de trois types d'exercices de base, vous pourrez utiliser efficacement la méditation de pleine conscience : la centration sur la respiration, la centration sur le corps par le balayage corporel et la centration sur des activités quotidiennes. En utilisant comme ancrage ces différentes techniques, vous pourrez vous centrer sur vos pensées et vos sensations et ainsi explorer des sentiments et des émotions dont vous n'êtes pas toujours conscient. Les exercices de méditation de pleine conscience peuvent être courts (cinq à dix minutes) et pratiqués dans de nombreuses situations de la vie de tous les jours. Seuls impératifs, pour être efficaces, ils doivent être répétés régulièrement. C'est une des techniques qui a été complètement adaptée à la relaxation moderne et qui est très efficace dans de nombreux problèmes comme le stress, l'anxiété et la dépression, dans lesquels les pensées et les émotions jouent un rôle crucial.

### Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux de la méditation en pleine conscience



Se centrer sur le moment présent.



Se décentrer de pensées parasites en les mettant à distance sans lutter et en réorientant son attention en permanence sur le présent.



Pouvoir mettre de la distance avec les pensées et mieux accepter la situation présente.

Les exercices sont simples et conviendront bien aux personnes actives qui s'épanouissent dans l'action et que l'on qualifie parfois de stressées. Tous les exercices se font les yeux ouverts. Faites des exercices courts au début mais très régulièrement, d'abord de centration sur la respiration, puis de balayage corporel et enfin impliquant une action comme marcher, se laver, travailler, faire une activité... Une fois entraîné il est utile de faire des exercices un peu plus long (15-20 minutes minimum) pour acquérir parfaitement la pleine conscience.



# Vos exercices

## Les conseils pour pratiquer.

- 🎧 Prenez un peu de votre temps, **10 minutes** par jour peuvent suffire.
- 🎧 Choisissez à l'avance le moment et le lieu où l'on va s'exercer.
- 🎧 Au début, pratiquez en position assise stable confortable obtenue simplement en décroisant les jambes et en posant bien les pieds à plats sur le sol, se tenant le dos droit pour ne pas être recroquevillé sur soi, en laissant retomber les épaules et en relâchant le corps pour ne pas créer de tensions. Laissez vos yeux se fermer naturellement mais si vous êtes plus à l'aise les yeux ouverts cela n'a pas d'importance.
- 🎧 Ensuite vous pouvez pratiquer les exercices, en position allongée, en position debout et dans l'action comme les postures, les étirements, la marche...
- 🎧 Exercez-vous quotidiennement avec les exercices audio du programme **Seren@ctif** qui sont courts et accessibles, ensuite vous pourrez les faire par vous-même sans être guidé.
- 🎧 Exercez-vous au calme au début dans un endroit où vous n'êtes pas dérangé, puis en conditions naturelles ; puis appliquez les exercices pour faire face au stress.
- 🎧 Ne cherchez pas à tout prix à obtenir un état de bien être. La relaxation ce n'est pas seulement se relâcher mais cette pratique va vous aider à prendre conscience de votre corps, dominer les pensées stressantes, dominer les émotions et développer un certain nombre de capacité et d'attitudes plus sereines.

### Votre feuille de route

- 🎧 Pratiquez quotidiennement, les exercices en utilisant les exercices audios.
- 🎧 Utilisez votre carnet d'exercices et remplissez-le pour suivre l'évolution
- 🎧 Remplissez l'échelle **Take it easy** pour suivre votre évolution
- 🎧 Une fois votre programme terminé n'hésitez pas à poursuivre votre entraînement des exercices que vous venez d'apprendre tout au long de la phase d'apprentissage 'à la carte' en faisant vous-même de temps en temps une petite pique de rappel en écoutant les exercices audio ou en revenant sur certains points des documents auxquels vous avez eu accès.

