

La relaxation : tout ce que vous devez savoir sur la relaxation

Il existe aujourd'hui de très nombreuses méthodes de relaxation proposées au public pour son bien-être et son équilibre, mais, pour le néophyte, il n'est pas toujours très facile de s'y retrouver.

L'objectif de ce document est d'apporter au lecteur les connaissances indispensables sur le sujet pour faire la part des choses et choisir la méthode qui lui convient le mieux

Nous verrons également le danger que représentent certaines techniques si elles ne sont pas employées de manière appropriée.

En effet, il ne suffit pas de se détendre pour retrouver son équilibre ou son bien-être, on le verra plus loin, il peut être aventureux parfois de vouloir systématiquement se relaxer quand on sait que la tension constitue un « mécanisme de défense » qu'utilise notre psychisme pour se protéger d'une réalité qui lui paraît trop pénible. Nous verrons plus loin comment faire dans de tel cas pour parvenir à se relaxer sans que cela génère le moindre malaise.

Les moyens et techniques pour se relaxer

Il existe en effet de nombreuses façons de parvenir à un état de relaxation.

Ce qui importe est de savoir ce que nous voulons obtenir ; un simple soulagement, un apaisement temporaire, ou bien obtenir un résultat sur le long terme qui nous apportera une meilleure maîtrise de nous-mêmes et devenir ainsi capable de gérer les situations auxquelles nous sommes confrontés.

Dans ce cas, la méthode pour parvenir à se relaxer sera radicalement différente.

Les médicaments pour se relaxer

Ils existent de très nombreuses substances que prescrivent la plupart des médecins pour aider le patient à retrouver un certain niveau de relaxation. Seulement ces substances ne sont pas toujours sans inconvénient et sans danger.

Si elles sont prises de manière ponctuelle, elles peuvent aider la personne à se soulager d'un état d'être temporaire. Mais la prise continue de ce genre de médication peut avoir des effets pervers sur la santé. Il convient donc de faire très attention avant de prendre ce genre de substances et de bien s'informer sur les effets secondaires possibles.

Certaines recherches auraient semblé-il mis en évidence que la prise prolongée de tranquillisants pouvait entraîner une atonie du système nerveux.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Il existe une longue littérature sur les effets délétères de ce genre de substances que je vous invite à consulter si vous voulez en savoir plus.

L'autre point et non moins important, c'est que l'utilisation de ce genre de substance ne fait que masquer les symptômes et n'élimine pas les raisons pour lesquelles nous en sommes venus à ce point de tension. La prise de médicament pour se relaxer n'apportera qu'un entracte, mais dès que les circonstances qui ont généré ces tensions réapparaîtront la difficulté sera à nouveau là.

Les drogues pour se relaxer (et leurs dangers)

Il n'est bien évidemment pas nécessaire de parler ici des dangers de la drogue et de ses effets pervers sur la santé aussi bien physique que mentale. Et si certains défendent encore la thèse que des substances comme le cannabis ou autres drogues douces sont sans dangers, nous savons pertinemment aujourd'hui que cette thèse n'a aucun fondement puisque la science a démontré encore récemment les dégâts irréversibles que ces drogues pouvaient causer à notre cerveau.

Il est certain que si ces substances procurent une certaine détente et parfois même une profonde relaxation c'est au même titre que les drogues dites « officielles », il ne s'agit que d'un soulagement temporaire qui n'élimine en rien les causes et les conditions qui président à notre souffrance.

Il faut comprendre, et ce point est tellement important qu'il faut le souligner, que la souffrance quelle que soit sa forme est un aboutissement, le résultat d'un ensemble de cause et de condition, autrement dit elle est un indicateur, supprimer cet indicateur c'est s'empêcher de trouver de bonnes motivations pour opérer les changements qui s'imposent pour améliorer notre vie et l'acheminer vers un plus grand bonheur.

Que ces drogues soient prescrites par un médecin ou utilisées de manière illicite ne change rien au fait qu'elles ne transformeront pas notre manière de voir, de penser ou d'agir, que les mêmes causes produisent les mêmes effets. La situation ne peut que se répéter tant qu'une prise de conscience salutaire de nos modes de fonctionnement erronés n'aura pas eu lieu et que nous n'aurons pas employé les moyens adéquats pour transformer la situation.

L'alcool pour se relaxer

Il n'y a pas qu'à la télévision où l'on voit l'acteur du film rentrer de son travail et se servir un whisky pour se détendre d'une longue journée de stress. Ce geste banalisé par la télévision qui nous laisse penser que cela peut être un geste heureux et salutaire, presque trop facile, pour nous aider à retrouver notre calme.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Mais ce geste, si banal, soit il n'est pas sans conséquence, et lui aussi nous évite bien des remises en question salutaires sur notre manière d'être qui nous acheminerait plus sûrement vers un bonheur durable.

Les techniques de relaxation

Le massage relaxant

C'est indéniable, le massage est très bénéfique pour la santé aussi bien physique que mentale. C'est un soin, mais aussi un plaisir dont nul ne peut contester la valeur. Bien que pour prodiguer ce genre de prestation il est indispensable de bénéficier d'une bonne formation pour éviter des erreurs dommageables.

En effet dans certains cas, le massage peut être totalement contre-indiqué : un massage trop profond et prolongé n'est pas indiqué en cas de dépression par exemple, car il épuise le peu de réserve que la personne possède.

Le massage est également contre-indiqué en cas de :

- Processus inflammatoires
- Processus infectieux
- Furoncles, abcès
- Aspects ulcéreux
- Fragilité vasculaire
- Phlébites évolutives

Mais là aussi, il faut savoir que le massage n'apporte qu'une détente, un soulagement temporaire. Dès que les circonstances de notre malaise ou de notre stress réapparaîtront, nous verrons nos tensions revenir au galop et la situation sera pour nous la même.

Le training autogène de Schultz

C'est Johannes Heinrich Schultz (neuropsychiatre allemand, 1884-1970) qui, vers 1930, a mis au point la technique du « Training autogène ». Il existe une nombreuse littérature sur le sujet et je ne m'étendrais donc pas sur les principes de la méthode.

Ce qu'il faut savoir est que la pratique du training autogène de Schultz est une technique de relaxation qui « induit » l'état de relaxation par l'utilisation de la suggestion.

Grosso modo, la personne en position allongée doit parcourir son corps en se suggérant à elle-même « mes bras son lourd », « je me sens détendu » « je suis calme » etc....

Ressources & Actualisation

Cette méthode a des effets très positifs, mais possède un inconvénient majeur. En se suggérant la relaxation, il n'y a aucune écoute des messages du corps ou de l'esprit, et là aussi la personne risque de masquer les causes de son malaise.

Cette pratique de relaxation provoque en quelque sorte l'état de relaxation et ne l'aide pas à s'établir de façon naturelle. Il est important de comprendre que l'état de tension résulte de différentes causes qui, si elles ne sont pas identifiées, génèreront à nouveau cet état de tension.

D'ailleurs, comme on l'a vu plus haut, la tension est, en elle-même, un langage du corps pour nous avertir d'un malaise.

Supprimer ces indications ou les empêcher de s'exprimer équivaldrait à enlever les témoins lumineux de son véhicule pensant par là que nous avons éliminé le problème.

En fait le training autogène de Schultz est une forme d'auto-hypnose qui entraîne une sorte engourdissement de la conscience et un rétrécissement du champ de conscience.

Là aussi, nous n'avons aucune action sur les causes et les conditions de notre état de tension et on peut supposer que, malgré un tel entraînement en relaxation qui peut s'avérer parfois contraignant, et malgré l'état de relaxation qu'il peut provoquer, nos tensions réapparaîtront rapidement.

Une méthode de relaxation : la relaxation différentielle de Jacobson

L'immense mérite du Docteur Jacobson est d'avoir mis en évidence l'étroite relation qui existe entre les émotions et les tensions musculaires. Ses travaux ont démontré en effet que non seulement la fatigue morale conduit à des douleurs musculaires, mais aussi, réciproquement, qu'une tension musculaire répétée est source de tension psychique.

C'est sur les conclusions de ses recherches qu'Edmund Jacobson a créé une méthode de relaxation visant à réduire le tonus musculaire. Cette technique de relaxation consiste à utiliser le minimum d'énergie nécessaire pour l'exécution d'un acte.

Dans cette méthode de relaxation, le sujet s'entraîne également à reconnaître les tensions musculaires résultant des tensions émotionnelles, et à les relâcher. Il obtiendrait ainsi un meilleur contrôle de soi.

Ce cycle pourrait se résumer ainsi : « Je sens la tension musculaire de mon bras, elle est douloureuse ou non, je peux la modifier ». Il s'agit d'une méthode de relaxation purement physiologique.

La détente musculaire obtenue ainsi est évidente, mais pour être honnête elle s'apparente de près à une simple gymnastique musculaire.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Cette méthode de relaxation obtenue par la contraction musculaire a également cet inconvénient de provoquer une résurgence d'affects refoulés dont la personne, si elle n'est pas suivie par un ça c'est bon thérapeute, ne saura que faire.

L'hypnose pour se relaxer

L'hypnose fascine, fait peur parfois, intrigue, chargée de nombreux mystères et d'éléments parfois magiques, l'hypnose connaît autant de nombreux partisans que de nombreux détracteurs.

Hypnose veut littéralement dire en grec « sommeil ». Il s'agit en fait d'une mise en sommeil de la volonté de la personne hypnotisée qui implicitement concède à l'hypnotiseur un certain pouvoir.

L'hypnotiseur va pouvoir alors agir sciemment sur le psychisme de la personne pour soit simplement induire un état de relaxation, soit suggérer à l'esprit de l'hypnotisé de révéler des éléments cachés de son psychisme « régression », soit suggérer d'accepter telle ou telle réalité pour induire un changement de comportement.

On prête à l'hypnose des résultats spectaculaires et il est vrai qu'on peut obtenir des résultats très rapides sur de nombreux troubles, ce qu'on dit moins en revanche c'est que le taux de rechute est extrêmement élevé.

En effet, comment peut-on espérer se libérer d'une habitude mentale profondément ancrée et imprimée dans notre psychisme depuis de longues années en quelques séances seulement. Si l'on arrive à « colmater » la difficulté pendant un certain temps, on ne peut raisonnablement espérer se défaire de ses difficultés en quelques séances d'hypnose seulement.

La transformation profonde et solide des habitudes et des comportements acquis ne peut se faire que sur le long terme.

On peut espérer trouver auprès d'un hypnotiseur des ressources pour trouver une certaine détente et donner une solution à certains maux et on ne peut espérer un résultat sur le long terme si c'est ce que nous recherchons.

L'autre inconvénient est la dépendance à l'hypnotiseur.

Les relaxations provoquées dites « cathartiques »

Il serait bien évidemment trop long pour décrire toutes les méthodes qui cherchent à provoquer l'état de relaxation dans le but de libérer des contenus soi-disant bloqués ou cachés de la personne, il faut savoir néanmoins que ce genre de pratique n'est vraiment pas sans conséquence surtout chez des personnes fragiles.

En effet, cette brutale remontée de contenus inconscients peut être un véritable second traumatisme pour la personne déjà fragilisée par les évènements de son passé.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Dès lors que l'on « provoque » un phénomène, on s'expose inévitablement à un « choc en retour ».

Si notre psychisme a entouré nos douleurs et souffrances de mécanisme de défense comme l'agressivité, la colère, l'angoisse, etc ce n'est pas pour rien... C'est parce que la perception qu'il a pour le moment de ces contenus est trop pénible à accepter.

C'est comme forcer quelqu'un à s'exprimer alors qu'il n'est pas en état de le faire. Forcer la relaxation ne peut pas être une solution heureuse sur le long terme même si, comme dans l'hypnose, on peut obtenir sur le court terme des résultats spectaculaires.

On le verra la relaxation est bien plus efficace lorsqu'elle est révélée et lorsque notre état de tension est respecté.

Ce genre de pratique révèle une certaine forme d'agressivité qui force encore une fois le psychisme à révéler, sans qu'il se trouve dans les bonnes conditions pour cela, ses secrets les plus intimes.

Le secret de la relaxation est, comme nous le verrons plus loin, de créer les conditions propices de sa manifestation.

La relaxation auto-concentrative ou relaxation naturelle

La majorité des auteurs font de la relaxation un but et c'est une erreur.

Pourquoi ?

Comme nous l'avons vu plus haut ces tensions ne sont pas là par hasard. Elles nous indiquent que la situation a atteint un paroxysme que nous ne devons pas dépasser au risque de connaître de plus grandes perturbations encore. Mais ces tensions nous indiquent surtout qu'il est peut-être nécessaire pour nous de changer quelque chose dans notre manière de fonctionner.

Ces tensions doivent être prises en compte et c'est pourquoi faire de la relaxation un but n'est pas une manière très adéquate de procéder.

La relaxation auto-concentrative respecte justement notre état d'être actuel. Elle le prend même comme point de départ pour évoluer vers plus d'aisance, de bien-être et de détente.

Comme disait une sage indienne « c'est de là où on en est qu'il faut partir. »

Le but de cette pratique n'est pas en effet de se relaxer, mais de créer les conditions pour permettre à la relaxation de se produire. Elle consiste également à nous rendre

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

davantage conscient de ce qui en nous génère cet état de tension et de s'en libérer de manière durable.

L'outil principal utilisé pour parvenir à cette détente est la concentration intérieure, mais il serait plus juste de dire « l'attention bienveillante ».

En effet, le terme de concentration évoque plutôt un rétrécissement du champ de conscience, alors qu'il s'agit au contraire d'éveiller l'attention pour « voir » littéralement ce qui se passe en nous sans le juger, ni le connoter.

Bien comprendre le principe qui préside à notre état de tension

Dans notre état d'être habituel, notre conscience a la fâcheuse habitude de s'associer à nos pensées dont nous ne sommes pas bien sûr conscients puisque nous leur sommes alors identifiés.

L'idée (ou image) que nous avons de nous est rarement très consciente et c'est notre propre vie qui constamment nous rappelle que nous ne sommes pas vraiment en harmonie avec nous-mêmes.

Cette situation d'identification à nos pensées qu'elles soient conscientes ou non, fait que nous allons littéralement « subir » nos propres états d'être indésirables.

En effet, chaque fois qu'une situation extérieure réveille en nous une appréciation négative nous allons nous retrouver littéralement emportés dans un tourbillon d'états indésirables dont nous allons subir les effets bien malgré nous.

Nous allons alors souffrir en réalité, non pas de la situation, mais de ce qu'elle réveille en nous.

Tant que nous demeurons sous l'emprise de ces facteurs mentaux nous connaissons la souffrance, le stress, l'insatisfaction et quelques soient les méthodes de relaxation que nous pourrions employer ces facteurs ne disparaîtront pas. Tant qu'ils n'ont pas été clairement identifiés et tant que notre conscience continue malgré tout à s'y associer, la situation pour nous reste inchangée.

Si nous voulons nous libérer définitivement des causes de nos difficultés et tensions, nous devons accéder à une « claire conscience », une vue claire si vous préférez, sans jugement ni appréciation personnelle de ce qui crée en nous ces tensions.

C'est comme prendre soudain conscience que notre manière de travailler (par exemple) est erronée et ne peut donc porter les fruits que nous attendons. Dès que cette prise de conscience a eu lieu, nous pouvons envisager d'agir autrement, sinon nous demeurons dans l'erreur et nos efforts restent infructueux.

Ressources & Actualisation

Pour parvenir à cette prise de recul salutaire, la méthode consiste à entraîner notre conscience à gagner en stabilité et pour l'y aider nous allons développer cette précieuse faculté que nous possédons tous : l'attention.

Nous allons de ce fait utiliser différents supports que sont le corps, le mental lui-même, la respiration et beaucoup d'autres fonctions que nous avons à notre portée.

La relaxation qui se produira alors sera alors « révélée ». Il ne s'agira ni d'une relaxation provoquée, ni d'une relaxation induite.

La réduction des tensions sera produite grâce à la prise de conscience salutaire obtenue par l'éveil de notre conscience qui pourra ainsi mieux apprécier la réalité telle qu'elle est.

C'est ainsi que nous pouvons « renoncer » à ce qui en nous est facteur de souffrance et de tension.

La relaxation et ses effets

Au niveau physique la relaxation

Entraîne bien sûr un état de détente musculaire qui de son côté favorise :

- Une légère vasodilatation périphérique
- Une diminution du taux d'acide lactique dans le sang
- Un apaisement du rythme cardiaque
- Une normalisation de la pression artérielle
- Un rééquilibrage de tout les grandes fonctions organiques
- Une déconnexion et un rééquilibrage du système nerveux
- Une mise en repos profond et salutaire de tout le métabolisme

Au niveau psychique la relaxation :

- Favorise l'apparition des ondes alpha qui participe à l'équilibre nerveux de la personne
- Elle aide à la libération de la créativité
- Renforce la mémoire
- Augmente l'état de réceptivité et la production des idées
- Libère les tensions mentales
- Favorise la prise de conscience et de recul.

Ressources & Actualisation

Les applications de la relaxation :

Elles sont multiples :

- Santé
- Sport
- Créativité
- Angoisse
- Anxiété
- Dépression
- Gestion du stress
- Maîtrise des émotions
- Confiance en soi

Cliquez ici pour en savoir plus :

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation
33 rue du Roskopf
67710 Engenthal

<http://www.accomplissement-de-soi.org>