

Comment trouver la bonne technique de relaxation

«Ne vous laissez pas stresser!» Combien de fois n’entendons-nous pas ce conseil bien intentionné, qui sous-entend qu’il y a quelque chose à améliorer dans notre mode de fonctionnement? Mais quant à savoir comment, mystère. Apparemment, c’est à chacun de trouver ce qui lui convient. Il existe beaucoup de littérature et de cours à ce sujet, tellement qu’il est quasiment impossible de pouvoir se faire rapidement une idée à ce sujet.

Le stress stresse! Voilà qui n’est pas nouveau. Mais soyons honnêtes! Depuis que le mot «stress» est entré dans le langage courant, on en connaît tous les conséquences négatives, tout comme on est parfaitement au courant des effets d’une mauvaise alimentation sur la santé et la société. En fait, on sait parfaitement ce qui nous fait du bien et ce qui ne nous en fait pas. Mais entre le savoir et le faire, il y a un pas à franchir. Pour arriver à un résultat satisfaisant sans perdre sa motivation en chemin, il faut pouvoir trouver sans peine des techniques faciles à intégrer dans notre quotidien.

Simple et invisible: la bonne attitude

Commençons par le plus simple: désormais, on ne parlera plus de stress, mais de détente. C’est tout de même et tout simplement l’opposé de tension (stress en anglais). Lorsqu’on se met à penser selon l’adage du verre à moitié plein, et non à moitié vide, et qu’on se focalise sur le côté positif au lieu de voir le côté négatif des choses, tout l’organisme va mieux. Diverses études sur le sujet constatent que les **personnes optimistes** semblent vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Alors, attachons-nous désormais à chercher les solutions au lieu de s’attarder sur les problèmes. Voici quelques petites astuces invisibles de l’extérieur, mais qui changeront votre «aura», car c’est bien connu, les personnes détendues ont un effet apaisant.

Mettez des lunettes roses à votre esprit: considérez tout ce qui vous arrive durant la journée, mais absolument tout, comme positif. La majorité des événements de la journée, ou ne valent pas la peine qu’on en parle, ou ne sont pas assez importants pour qu’on s’énerve. Comme on l’a dit plus haut, cette technique s’attache à la manière de percevoir les événements.

Rester au sec! C’est vous qui décidez si vous voulez prendre quelque chose personnellement ou non! Ce que les autres disent de vous correspond à leur vision du monde, et n’a rien à voir avec vous. Vous avez le choix de décider ce qui vous touche. Par exemple, lorsque vous êtes pris à partie verbalement, imaginez que vous vous trouvez bien au sec derrière un rideau de douche; vous pouvez respirer calmement pendant que les paroles de votre interlocuteur vous glissent dessus comme l’eau sur le rideau. Vous trouverez ainsi le calme nécessaire pour réagir de façon objective, et vous renforcerez votre estime de vous.

Relaxation express: rapide et efficace

Pour tous ceux qui n’ont pas le temps pour des cours, ou qui cherchent une technique express pour trouver un équilibre intérieur, voici quelques pistes:

Riez, car «le rire, c'est bon pour la santé». Outre le fait qu'il évacue le stress, le rire agit positivement sur le cœur et le système circulatoire, il détend la musculature, irrigue le cerveau et renforce le système immunitaire. En plus, il rend sympathique et libère des hormones de bonheur.

Faites quelque chose qui vous fait plaisir!

Prenez le temps pour des occupations que vous aimez. Important: abordez ces moments en savourant chaque instant. Cela peut être, suivant les goûts: une promenade ou une excursion dans la nature, du sport ou de l'exercice, lire un bon livre ou écouter de la musique que l'on aime, s'adonner à une activité créative, boire une tasse de thé ou un verre de vin, ou faire pour une fois quelque chose de différent.

Respirez à fond, mais comme il faut! Inspirer et expirer de manière consciente, à fond et lentement, le plus possible au niveau du ventre, détend immédiatement le corps tout entier. La méthode est très simple et facile à apprendre, on trouve sur Internet toutes sortes d'indications et d'exercices à faire. Le training autogène, la méditation et le yoga font aussi appel à la relaxation par la respiration

Techniques de relaxation sur le long terme: prêts pour affronter les contrariétés

Les techniques de relaxation à long terme visent à réduire le stress et à instaurer un état de calme intérieur général. Pour pouvoir constater un effet de longue durée, il faut exercer et appliquer régulièrement ces techniques. Cela implique de l'investissement en temps et de la persévérance.

La relaxation musculaire progressive selon Jacobsen (PMR) propose de la relaxation profonde à l'état pur. Exercée régulièrement, elle permet de baisser le tonus musculaire et l'activité du système nerveux central. La PMR consiste à détendre les muscles selon un ordre à se relaxer de manière consciente. Par la concentration, et le passage constant d'un état de tension à un état de détente, les muscles et l'esprit peuvent se relaxer à l'unisson.

Le training autogène (TA) est une autre méthode pour expérimenter une détente de longue durée. Suivant un protocole rigoureux, on entame un voyage au travers de son corps pour ressentir le poids et la chaleur de ses différentes parties. Le training autogène, très similaire au PMR, se distingue par le fait que la détente n'est pas causée par la tension, mais par la force de la pensée.

La méditation est l'une des formes les plus connues de **l'entraînement à la pleine conscience**. Le choix des techniques est grand et beaucoup de techniques de relaxation empruntent à certains éléments de méditation. L'idée de base est d'apprendre à contrôler ses pensées, à comprendre ses émotions, à se retrouver soi-même. La recherche du «moi» et de la paix intérieure a des effets secondaires d'ordre médical: une meilleure résistance, et la libération d'endorphines (hormones du bonheur), selon des études et... le dalaï lama.

La réduction du stress par la méditation en pleine conscience ou «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR), est un cours qui se donne en général sur 8 semaines; il aborde diverses pratiques de méditation, avec des inputs et des discussions de groupe. Le pro-

gramme MBSR vise à améliorer la perception du moment présent, sans s'égarer dans des soucis parasites. Pour bien des gens, le yoga est déjà partie intégrante de leur mode de vie. Comme pour la méditation, le **yoga** existe sous de nombreuses formes, dont l'une des plus connues est le hatha-yoga. Cette technique se base principalement sur des exercices de gymnastique (asanas) destinés à préparer la voie vers l'intérieur de soi et à laisser couler l'énergie vitale. La dernière tendance (de cet été) est le yoga sur l'eau, sur un Stand-Up-Paddle-Boat (SUP). Il faut un bon équilibre pour rester détendu sans tomber à l'eau.

Commencez tout de suite! N'oublions pas que la plupart du temps, le ce n'est pas la tâche en elle-même, mais le fait de s'y mettre! Alors faites le premier pas, testez ma technique préférée en 4 points. Bonne chance!

Les 4 points

1. Sentir la plante de ses pieds
2. Ouvrir ses sphincters
3. Respiration ventrale (1 à 5 fois)
4. Penser à quelque chose d'agréable (Faire tous les points à la fois)

Dr. phil. Heinz Bolliger/Bern

Paula Klemt

Paula Kemt, monitrice en relaxation, est bien placée pour savoir combien il faut trouver la bonne technique. Elle a un arrière-plan médical et pharmaceutique et exerce également une activité de coach en écriture sous GUTSCHRIFT.org.

