

# La relaxation

---

*Evelyne Josse*

*Avril 2020*

*Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)*

*Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue*

[www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

Il existe de nombreuses méthodes traditionnelles (sophrologie, méditations diverses, etc.) et personnelles (lire, écouter de la musique, etc.) efficaces pour réduire l'état de stress. Elles peuvent se pratiquer seul ou en groupe (sans assistance ou sous la conduite d'un animateur).

En guise d'exemple, nous présentons ci-dessous deux techniques d'apprentissage aisé : le training autogène et la relaxation progressive.

## 1. Le training autogène de Schultz

Le training autogène a été mis au point vers 1930 par un psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz. C'est une technique de relaxation, simple et progressive. Elle consiste à induire la détente en éveillant des sensations dans le corps grâce à la concentration de l'attention.

Vous vous installez confortablement, assis ou couché selon votre préférence. Vous vous représentez ensuite mentalement la formule : « Je suis calme » et vous vous la répétez lentement plusieurs fois d'affilée. Si vous le souhaitez, vous pouvez associer des images évocatrices de tranquillité (le cours d'une rivière, la surface d'un lac, etc.). Avec l'entraînement, l'induction de calme procure immédiatement un état de bien-être. Vous vous concentrez alors successivement sur chacun de vos membres. Vous commencez par le bras dominant (le bras droit pour les droitiers, le gauche pour les gauchers) et vous vous dites mentalement « Mon bras droit (gauche) est lourd ». Vous poursuivez par les suggestions suivantes : « Mon bras gauche est lourd », « Ma jambe droite est lourde » et « Ma jambe gauche est lourde ». Vous continuez en formulant : « Mes bras et mes jambes sont lourds comme du plomb » et vous terminez par : « Tout mon corps est lourd ».

L'exercice suivant consiste à induire graduellement la chaleur dans tout le corps (« Mon bras droit est chaud », « Mon bras gauche est chaud » et ainsi de suite pour les jambes, l'abdomen, le tronc, le corps tout entier) et la fraîcheur du front (« Mon front est agréablement frais »).

Viennent ensuite les étapes destinées à contrôler le rythme cardiaque (« Mon cœur bat calme et fort ») et respiratoire (« Ma respiration est tout à fait calme » et « Tout mon être respire »).

## 2. La relaxation progressive de Jacobson

La mise au point de cette technique par Edmund Jacobson, un médecin américain, est contemporaine de celle de Schultz. Cette relaxation progressive consiste à contracter puis à relâcher brusquement les différents groupes musculaires du corps. La phase de contraction dure une dizaine de secondes ; la décontraction se prolonge durant plus de 30 secondes.

Vous pratiquez successivement les exercices suivants :

- serrer le poing (de la main dominante, puis de la main non dominante), bras tendus
- faire saillir les biceps, bras pliés à angle droit
- appuyer le coude sur le sol ou l'accoudoir (du bras dominant, puis du bras non dominant)
- plisser le front
- froncer les sourcils
- pincer les ailes du nez
- les dilater
- faire rouler les yeux de droite à gauche et de haut en bas
- contracter les pommettes
- serrer les mâchoires
- enrouler la langue, pincer les lèvres
- pousser la pointe du menton vers l'avant
- inspirer profondément
- durcir la ceinture abdominale
- appuyer le talon sur le sol (avec le pied dominant, puis avec le pied non dominant)
- étirer le pied
- fléchir les orteils vers l'avant, jambes tendues.

A la fin de la séquence, vous vous reposer quelques instants avant de revenir graduellement à un état d'esprit alerte.