

TECHNIQUES DE DÉTENTE

Plusieurs techniques ont été développées afin de diminuer la tension musculaire et aider à contrôler le stress. Ces techniques peuvent être très différentes l'une de l'autre. Certaines sont exécutées pendant quelques secondes; d'autres vont nécessiter de l'équipement spécialisé et peuvent durer plusieurs heures. Voici des exercices nécessitant peu de temps :

Compte à rebours :

Cet exercice peut être pratiqué au lit, pour aider à s'endormir ou à tout autre moment pour simplement se détendre :

Vous imaginez que vous êtes dans un ascenseur, au dixième étage. À mesure que l'ascenseur descend, vous vous laissez lentement glisser dans un état de léthargie qui vous apporte paix et relaxation. En comptant 10, 9, 8, vous fermez les yeux. À 7, 6, 5, vos muscles se détendent et votre tension musculaire s'élimine, vos muscles font le vide. À 4, 3, 2, vous êtes complètement calme et ne ressentez plus de stress.

À 1, vous arrivez au rez-de-chaussée et vous êtes calme et détendu. Les portes de l'ascenseur s'ouvrent et vous entrez dans un jardin paradisiaque. Le soleil vous envahit d'une chaleur bienfaisante. Il y a beaucoup d'oiseaux et les fleurs sont très belles.

Dans ce jardin, il n'y a personne d'autre que vous. Vous vous y promenez lentement en prenant de profondes bouffées d'air frais. Vous humez le parfum des fleurs et parlez aux oiseaux. Un oiseau magnifique se pose sur votre épaule. Vous vous assoyez sur un banc, prenez l'oiseau dans vos mains et le caressez doucement. Les plumes sont douces.

Lorsque vous vous sentez bien détendu, vous comptez jusqu'à trois et ouvrez lentement vos yeux.

Auto-examen du corps :

Cette technique sensibilise une personne à la tension dans ses muscles. Au début, cette technique peut sembler longue mais avec de la pratique, elle s'exécute en une seule grande expiration. Cet exercice peut être exécuté avec de la musique ou en silence.

Méthode :

Inspirez pendant que vous pensez à un groupe musculaire de votre corps.

Expirez pendant que vous sentez la tension disparaître.

Répétez pour chaque partie du corps.

Cette technique peut être exécutée n'importe quand : au travail, en attendant l'autobus, etc.



Relaxation progressive :

Cette technique amène à la relaxation de tous les principaux groupes de muscles du corps. Cependant, il est recommandé de la pratiquer au moins une fois par jour et, si cela est possible, deux fois. Trouver une pièce tranquille, sans bruit, avec peu de lumière et une température confortable. Cet exercice peut être pratiqué en silence ou avec de la musique douce.

Méthode :

Contractez vos groupes musculaires un à la fois : visage (grand sourire), cou, épaules, bras, mains, poitrine, dos, estomac, hanches, jambes et pieds.

Tenez la tension pendant 5 secondes. Relâchez les muscles lentement et, en même temps, dites « détends et laisse aller »

Auto entraînement par la pensée :

Cette technique utilise la pensée pour contrôler les parties du corps. La pensée permet de diminuer les pulsations cardiaques, le rythme de la respiration et le niveau de stress. Cette technique demande beaucoup de pratique avant d'atteindre le contrôle complet.

Méthode :



Respirez de façon régulière.
Imaginez les vagues d'un océan en vous disant : « respire doucement et régulièrement »

Contrôlez vos battements de cœur: Imaginez un mouvement calme (un enfant dans une balançoire) en vous disant : « Mon battement est calme et régulier ».

Contrôlez votre circulation sanguine : Imaginez que vous êtes sur la plage sous un soleil chaud en vous disant : « Mes bras (jambes) et mes mains (pieds) sont lourds et chauds »

Imaginez la chaleur se transportant de vos mains à vos pieds...
Bonne détente !