**GUIDE PRATIQUE DE TECHNIQUES DE RELAXATION**

### CRISE DE CALME :

La *crise de calme* est une méthode qui permet en **quelques secondes**, d’obtenir à partir d’un unique soupir une réduction extrêmement rapide du niveau de tension nerveuse.
**Elle s’effectue en trois temps :**
1° Prendre une inspiration volontaire ample et profonde ...et rester une ou deux secondes les poumon pleins d’air sans bloquer la gorge.
2° Relâcher totalement tous les muscles respiratoires de manière à laisser l’air s’évacuer sous la pression naturelle du thorax.
3° Rester ainsi quelques instant sans respirer pour profiter du moment de calme qui précède la prochaine inspiration.

Nb. Il est important d’arriver à rester passif au cours de l’expiration. Il ne faut ni pousser, ni retenir le mouvement provoqué par l’élasticité naturelle du soufflet respiratoire.
Ce type de technique brève est, par exemple, parfois très utile dans les situations de handicap par timidité excessive.

### GUIDE PRATIQUE DU "TRAINING AUTOGENE" :

Une technique de relaxation.
**Schultz, 1962**

* 1. Installez-vous confortablement dans une pièce exempte de bruits. Fermez les yeux et répétez mentalement : "je suis calme, tout-à-fait calme ".
	2. Demeurez aussi immobile que possible, mais sans vous contraindre. Concentrez-vous sur votre corps pour en détendre tous les muscles.
	3. Imaginez que tout votre corps est devenu lourd, très lourd. Répétez mentalement plusieurs fois : " mon bras droit est lourd, de plus en plus lourd".
	4. Répétez mentalement cette phrase en y associant tour à tour chacune des parties de votre corps (bras, jambes, cuisses, muscles du ventre, fesses et dos). Prenez soin d’alterner les deux côtés du corps. A mesure que vous vous détendez, respirez de plus en plus lentement et plus profondément. Sentez votre coeur battre plus lentement.
	5. Après plusieurs séances, quand vous sentirez que vous êtes capable de sentir la lourdeur dans vos membres, ajoutez l’élément chaleur : "mon bras est lourd et chaud ", sauf pour la tête que vous imaginerez plutôt décongestionnée et rafraîchie.
	6. Après vous être reposé un moment, ouvrez les yeux ; après quelques secondes de transition, respirez profondément, bougez un peu et reprenez vos activités.

### GUIDE PRATIQUE DE RELAXATION PROGRESSIVE :

Une technique de relaxation.
**Jacobson, 1974**

* 1. Installez-vous confortablement, assis ou couché selon votre préférence. Prenez conscience des points de contact entre votre corps et la surface où vous reposez. Fermez les yeux.
	2. Contractez et décontractez les muscles comme suit : serrez le poing droit, puis desserrez le. Répétez quatre ou cinq fois en tentant de décontracter de plus en plus les muscles de votre main.
	3. Fléchissez le bras sur l’avant-bras et pressez fortement ; percevez la tension de vos muscles, puis laissez retomber le bras. Prêtez attention au relâchement musculaire de votre bras.
	4. Durcissez le bras jusqu’à l’épaule en dépliant le coude au maximum, puis détendez-vous.
	5. Poursuivez avec les muscles des pieds, des jambes, des cuisses, des fesses, de l’abdomen, du cou, des lèvres, des paupières et du front. Alternez le côté droit et le côté gauche.
	6. A chaque décontraction, respirez lentement et profondément, prenez conscience de la détente de votre corps.
	7. Reposez-vous un moment et reprenez progressivement vos activités.

### GUIDE PRATIQUE DE VISUALISATION :

* 1. Fermez les yeux... détendez-vous... centrez votre attention sur votre respiration. Inspirez... expirez... A chaque expiration, laissez sortir toutes les tensions et tous les soucis qui vous habitent.
	A chaque inspiration, imaginez que vous "sentez" l’air de vos poumons remplir chaque cellule de votre corps... sentez que vous devenez de plus en plus léger.
	Vous inspirez du positif... de la joie... de la détente. Vous expirez du négatif... de la fatigue, des tensions.
	2. Dirigez-vous lentement vers un endroit que vous connaissez ou que vous aimez visiter ou imaginez un endroit où vous aimeriez aller... Ce peut être une plage... une montagne... une forêt... une maison de campagne. Vous aimez cet endroit et vous vous y sentez bien...
	Imaginez les détails du trajet, des lieux à votre arrivée
	Regardez les couleurs qui vous entourent, les textures...Observez les sons, les odeurs... Notez le goût associé à cet endroit. Remarquez comme vous vous y sentez bien. Restez-y un bon moment ...
	3. Il est temps maintenant de reprendre contact avec vous-même. Prenez conscience de votre respiration et des points de contact de votre corps avec la surface où vous reposez. Préparez-vous maintenant à revenir où vous étiez.
	Vous êtes alerte, frais, dispos et débordant d’énergie.

### MASSAGES RELAXANTS :

Du dos, des pieds, des mains, du visage, du cuir chevelu ... Indien, chinois, auvergnat, ou suédois ... **tout massage est bienfaisant**.
La peau et le système nerveux partagent une origine embryologique commune. *Stimuler la peau c’est stimuler le cerveau*.
L’action mécanique qu’exerce le masseur sur les muscles favorise la circulation des liquides inter- cellulaires,
La mobilisation les tendons, et des articulations améliore leur performance et procure une sensation de repos *tout en stimulant l’éveil.*

En pratique, les massages ne sont pas compatibles avec l’endormissement.

### CONCLUSION

* Contrairement à une idée assez répandue, les techniques de relaxation et les massages ne sont pas toujours des aides au sommeil proprement dit :
* peuvent donner l’impression de favoriser l’endormissement lorsque qu’on les pratique en soirée **car** elles favorisent l’isolement, la pénombre et le calme (physique et intellectuel par le contrôle de la respiration et des émotions).
**Mais** elles ne sont pas efficaces si l’on n’a pas sommeil et il peut être au contraire néfaste de rester allongé trop longtemps sans dormir.

Source : **Sommeil et médecine générale.**