

Chez le même éditeur

Du même auteur

Gestion du stress et de l'anxiété, par D. Servant. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2007, 256 pages.

Autres ouvrages

La relaxation thérapeutique chez l'enfant, par M. BERGÈS-BOUNES, CH. BONNET, G. GINOUX, A.-M. PECARELO, C. SIRONNEAU-BERNARDEAU. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2008, 216 pages.

Les psychothérapies : approche plurielle, coordonné par A. DENEUX, F.-X. POU DAT, T. SERVILLAT, J.-L. VÉNISSE. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2009, 464 pages.

Les thérapies comportementales et cognitives, par J. COTTRAUX. Collection « Médecine et Psychothérapie ». 2004, 4^e édition, 416 pages.

Soigner par l'hypnose, par G. SALEM, É. BONVIN. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2007, 4^e édition, 344 pages.

Thérapie cognitive et émotions. La 3^e vague, par J. COTTRAUX. Collection « Médecine et psychothérapie / Progrès en TCC ». 2007, 224 pages.

Thérapies brèves : principes et outils pratiques, par Y. DOUTRELUGNE, O. COTTENCIN. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2008, 2^e édition, 224 pages.

Collection Pratiques en psychothérapie

Conseiller éditorial : Dominique Servant

La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques

Dominique Servant



ELSEVIER
MASSON



Ce logo a pour objet d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, tout particulièrement dans le domaine universitaire, le développement massif du « photo-copillage ». Cette pratique qui s'est généralisée, notamment dans les établissements d'enseignement, provoque une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que la reproduction et la vente sans autorisation, ainsi que le recel, sont passibles de poursuites. Les demandes d'autorisation de photocopier doivent être adressées à l'éditeur ou au Centre français d'exploitation du droit de copie: 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris. Tél. 01 44 07 47 70.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (art. L. 122-4, L. 122-5 et L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle).

© 2009, Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés
ISBN : 978-2-294-70612-7

Elsevier Masson SAS, 62, rue Camille-Desmoulins, 92442 Issy-les-Moulineaux cedex
www.elsevier-masson.fr

AVANT-PROPOS

Quand on évoque la relaxation et la méditation, on fait généralement référence à des méthodes très différentes dont certaines sont anciennes. Les unes découlent directement de la tradition médicale et psychologique, les autres sont influencées par des mouvements philosophiques ou religieux. Si la relaxation est pratiquée depuis longtemps, elle n'a été reconnue que tardivement en médecine et en psychothérapie. Pourtant, c'est aujourd'hui la thérapeutique complémentaire la plus pratiquée et la mieux étudiée. Certaines méthodes peuvent cependant être une réponse insuffisante aux problèmes et aux demandes actuels. Une application plus concrète adaptée au domaine médical et psychologique est aujourd'hui proposée : on parle de *nouvelle relaxation*. Si elle s'inspire largement des techniques anciennes, elle s'en distingue par plusieurs points.

Tout d'abord, on a dissocié la technique de la croyance en une quelconque philosophie, mouvement spirituel ou religieux. Elle ne s'appuie pas non plus sur des théories psycho-neurophysiologiques ou humanistes. Les objectifs de cette méthode sont essentiellement tournés vers la réduction des symptômes, le mieux-être et la psychothérapie.

La pratique elle-même de la relaxation a évolué. Elle est plus adaptée à la fois à la vie moderne et aux problèmes médicaux, psychologiques et psychiatriques. Mieux codifiée et structurée, elle fait l'objet de nombreuses évaluations scientifiques. Dans notre ouvrage, les différentes techniques sont présentées comme dans une boîte à outils où une ou plusieurs techniques peuvent être choisies selon les cas.

Enfin, si l'apprentissage passe obligatoirement par un thérapeute formé, une pratique plus souple et proche de l'entraînement caractérise cette nouvelle approche.

Dans ce livre, vous ne trouverez pas une revue exhaustive et théorique de toutes les méthodes déjà développées dans de nombreux ouvrages. J'ai tenté de mettre en valeur ce que chaque méthode peut apporter dans la pratique en laissant de côté de nombreux points théoriques. Le cœur de l'ouvrage est fait d'exercices pratiques que j'ai revisités pour les rendre accessibles et proposer une réelle approche novatrice de la relaxation. Enfin, mon souhait est de vous faire partager ma pratique de psychothérapeute à travers des cas concrets qui illustrent les nombreux domaines d'application de la relaxation. Cet ouvrage, je l'espère, servira de base à la formation et la pratique de la relaxation en médecine, en psychothérapie et dans d'autres domaines du développement personnel et du mieux-être.

CHAPITRE 1

Apports des principales techniques de relaxation et de méditation

La relaxation englobe l'ensemble des techniques qui permettent d'obtenir une réponse de relaxation. La réponse de relaxation décrite par Herbert Benson en 1974 correspond à un état marqué par une diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire et de la tension artérielle : il en résulte une sensation de détente et de bien-être. Cet état physiologique s'oppose aux manifestations constatées lors de la réponse au stress et dans les états de tension et d'anxiété. La relaxation est associée à de nombreuses pratiques dont certaines sont très anciennes et qui n'ont pas toutes une vocation thérapeutique. Elles présentent des points communs comme la respiration ou la méditation que l'on retrouve dans le yoga, le zen, la sophrologie, etc. Il n'est donc pas simple de proposer une classification des méthodes compte tenu qu'elles partagent des points communs et que certaines approches sont très larges. Comment définir simplement la sophrologie ou l'hypnose alors qu'elles associent plusieurs techniques et que les buts sont très divers (détente, mais aussi modification de l'état de conscience, communication, bien-être) ? Sur le plan pratique, on peut cependant distinguer les techniques selon qu'elles ont un point de départ corporel (relaxation musculaire, contrôle respiratoire...) ou un point de départ mental (méditation, visualisation...). Les techniques corporelles peuvent être qualifiées de superficielles au niveau de l'état de conscience et les techniques mentales de plus profondes. Cette distinction va nous servir de point de départ pour explorer l'apport des différentes méthodes de relaxation et de méditation tout en sachant que toutes les techniques aboutissent, à des degrés variables, à une réponse relaxation à la fois corporelle et psychologique.

La relaxation musculaire progressive

On entend par relaxation musculaire l'ensemble des techniques fondées sur la détente corporelle. La relaxation différentielle de [Jacobson \(1980\)](#) et le

training autogène de Schultz sont les premières méthodes indiquées pour des problèmes psychologiques. Elles utilisent deux modes d'induction différents : la contraction-décontraction successive des différents groupes musculaires (pour le Jacobson) et l'auto-induction par des méthodes autohypnotiques (pour le training autogène de Schultz). Au final, on obtient un état de relaxation comparable à celui obtenu par d'autres méthodes à point de départ psychologique. La détente musculaire peut aussi être obtenue par induction passive comme dans les massages issus de la médecine indienne ayurvédique ou de la médecine chinoise ou par la mise en mouvement du corps (par la posture) comme dans le yoga ou le tai-chi-chuan.

La relaxation musculaire progressive

Le principe de base a été décrit par Jacobson. La détente musculaire est obtenue par contraction-décontraction successive de l'ensemble des groupes musculaires selon un protocole structuré et assez long établi par l'auteur (Jacobson, 1980). Le besoin d'une technique plus simple et rapide de relaxation s'est fait réellement sentir. Elle nécessite un entraînement et surtout une application concrète face à des symptômes anxieux ou autres présentés par le sujet.

On s'est orienté vers des techniques de relaxation musculaires permettant d'être utilisées dans les situations réelles de la vie pour apprendre à maîtriser les symptômes anxieux. Le patient n'expérimente plus la technique en tant qu'acteur passif, mais devient un acteur actif de la relaxation. On peut parler de relaxation par soi-même ou de *self help relaxation*.

La méthode développée par Öst (1987) part des principes de la relaxation progressive, mais elle apprend au sujet à se relaxer au cours de périodes successives et courtes et à transférer l'état de relaxation à des situations de la vie quotidienne.

La relaxation appliquée de Öst

Elle propose six étapes :

- la contraction-décontraction ;
- la décontraction seule ;
- la relaxation conditionnée ou contrôlée par signal ;
- la relaxation différentielle ;
- la relaxation rapide ;
- l'entraînement à l'application.

L'auteur considère qu'en utilisant la contraction-décontraction l'état de relaxation s'obtient en quinze à vingt minutes alors que la décontraction seule y mène en cinq à sept minutes, la relaxation conditionnée en deux à trois minutes, la technique différentielle en soixante à quatre-vingt-dix secondes et la relaxation rapide en vingt à

trente secondes. L'objectif est de pouvoir utiliser la relaxation face au stress de la vie quotidienne. Le protocole est bien établi : huit à douze séances pratiques avec un entraînement deux fois par jour à la maison. L'entraînement en dehors des séances est une étape indispensable du programme.

Cette technique a été proposée pour les troubles anxieux (dont l'anxiété généralisée et les attaques de panique). Öst (1989) se réfère au modèle cognitif et des consignes de repérage des situations de stress et d'exposition sont données dans le protocole, ce qui en fait une relaxation particulièrement bien adaptée au traitement cognitif de l'anxiété.

Les exercices sont proposés en position assise, l'auteur avance l'idée que la plupart des manifestations anxieuses surviennent dans cette position et non pas allongée.

La contraction-décontraction

La contraction-décontraction concerne différents groupes musculaires. La première séance s'intéresse à la partie supérieure du corps et la seconde au corps entier en ajoutant la partie inférieure du corps à l'exercice initial. Pour détendre la partie supérieure, le praticien induit la consigne de contracter successivement les mains, les bras, le visage, la nuque et les épaules. La contraction dure cinq secondes et la décontraction dix à quinze secondes. La technique consiste à serrer le poing droit et se centrer sur la sensation de tension puis relâcher et se centrer sur la sensation de détente musculaire de la zone concernée. La consigne est : « serrez fort le poing droit pendant quelques secondes puis relâchez, centrez-vous sur la sensation de détente et prenez bien conscience de la différence entre la tension et la détente de vos muscles de la main et de l'avant-bras droit. »

La détente

Pour réduire le temps d'induction, le praticien va uniquement donner une consigne de détente. La séance débute en se centrant sur la respiration et les mouvements respiratoires. Cela facilite la focalisation de l'attention sur les différents groupes musculaires. Ensuite, comme pour la contraction-décontraction, la consigne de détente concerne les différents muscles, successivement nommés, des poings jusqu'aux pieds. La consigne pour débiter est : « Détendez les muscles des poings. »

Le signal

Afin de réduire encore le temps mis pour se relaxer le thérapeute va associer à la consigne de détente un mot comme « relaxer » ou « relax ». Avec la répétition des exercices, l'induction pourra se faire en donnant

le signal par le mot « relax ». Cette étape s'accompagne d'une respiration ample, régulière et lente qui s'apparente au contrôle respiratoire. Pour l'auteur, un pratiquant entraîné parvient à se relaxer en deux à trois minutes.

La relaxation différentielle

Cette étape marque la phase du module plus active où les participants vont s'engager dans l'action et non plus rester passifs. Le but est de maintenir détendues les parties du corps qui ne sont pas impliquées dans une action. On démarrera par des exercices en position assise concernant des gestes simples avec les mains ou les bras puis des exercices en position debout. Le participant va se focaliser à la fois sur les parties impliquées dans l'action et celles qu'il maintient détendues. Le but est ainsi d'économiser les tensions inutiles. Cette approche donne un style plus dynamique à la relaxation musculaire, considérée habituellement comme passive. Un exercice classique consiste à écrire assis sur une feuille de papier posée sur une table en maintenant détendus les muscles qui ne sont pas impliqués (*cf.* encadré ci-dessous).

Prenez un crayon ou un stylo, serrez-le très fort et écrivez lentement votre prénom, votre nom et votre adresse sur une feuille de papier. Vous sentez bien le contact des doigts, la contracture de la main qui se propage à l'avant-bras vers le bras droit si vous êtes droitier et gauche si vous êtes gaucher. Concentrez-vous sur cette sensation de tension musculaire. Maintenant vous allez explorer la main et le bras opposés et cherchez si votre corps est bien détendu. Si vous notez une tension parce que le bras opposé est serré contre votre corps et que vous maintenez une position d'équilibre d'une partie ou que vos orteils sont fléchis, détendez le reste du corps qui n'est pas engagé. Mettez bien en évidence la différence entre la partie du corps tendue impliquée dans l'action et le reste du corps au repos. Déjà, vous pouvez vous rendre compte que vous contractez parfois des muscles inutilement et cela augmente la tension : vous pouvez agir en évitant de contracter ces muscles inutilement.

Ensuite, le sujet pratique la relaxation différentielle en position assise puis lors de la marche. Il commence par bien détendre les muscles du visage ou des poings qui ne sont pas impliqués et qui ne servent à rien dans le mouvement de marche. Puis il se concentre sur les différentes tensions mises en jeu lors de la marche et comme pour l'exercice précédent, il va prendre conscience des tensions inutiles et tentera de laisser certains muscles au repos alors que d'autres sont normalement sous tension.

Programme d'application

Dans cette dernière phase, on recommande d'identifier des situations de stress afin de prévenir la réponse par une relaxation rapide, aboutissement des différentes phases d'apprentissage. L'exposition peut se faire par visualisation dans un premier temps puis dans la vie réelle.

Öst et coll. (1984) postule que sa méthode agit sur les trois dimensions de l'anxiété :

- physiologique par la relaxation musculaire ;
- comportementale par la relaxation différentielle et l'exposition aux stressseurs ;
- cognitive par le déclenchement du mot « signal ».

Il distingue sa méthode de la relaxation musculaire progressive par le terme de relaxation musculaire appliquée.

Les résultats des études scientifiques

À partir de cette technique très protocolisée, différentes études contrôlées montrent la supériorité de la relaxation musculaire progressive par rapport à un groupe en liste d'attente dans différents troubles anxieux et phobiques (Ost et coll., 1984). La relaxation musculaire appliquée serait aussi efficace que la thérapie cognitive dans l'anxiété généralisée (Arntz, 2003 ; Borkovec, 1993 ; Öst et coll., 1993, 2000). La relaxation musculaire progressive peut trouver une application également dans d'autres indications où elle s'avère efficace comme pour l'asthme (Hunteny et coll., 2002). Dans les pathologies associant des douleurs et des contractures musculaires, l'application de la relaxation musculaire progressive peut être difficile chez certains patients qui préféreront un mode d'entrée moins centré sur la détente musculaire. Dans les états de stress et d'anxiété, une méta-analyse montre que la relaxation musculaire appliquée est la technique qui s'avère la plus efficace comparée à la relaxation musculaire progressive et le training autogène (Manzoni et coll., 2008). Pour Conrad et coll. (2007), l'effet de la relaxation musculaire ne passe pas forcément par la réduction de la tension musculaire qui n'est d'ailleurs pas toujours observée mais par un effet physio-psychologique plus global.

Les sujets ayant appris la relaxation musculaire peuvent continuer à la pratiquer par eux-mêmes. Une étude de *follow up* montre qu'au bout d'une année, la relaxation musculaire reste plus pratiquée par les sujets alors que des techniques plus complexes comme le yoga sont plus souvent abandonnées (Smith et coll., 2007).

Ce qu'il faut retenir pour la pratique

La relaxation musculaire progressive est une méthode de relaxation simple à point de départ corporel, souvent associée à de très nombreux programmes

de relaxation, et qui a été proposée dans plusieurs indications psychologiques et somatiques. Les buts et les objectifs sont simples à expliquer au patient. La pratique régulière d'exercices simplifiés par rapport à la technique originale permet d'obtenir un état de relaxation global et d'utiliser la technique pour faire face à des états de tension et d'anxiété. Elle nécessite cependant un temps plus long que d'autres techniques comme le contrôle respiratoire qui seront préférées dans le traitement du trouble panique, bien que la relaxation musculaire progressive ait été validée dans cette indication. Les exercices de relaxation musculaire développés dans la *nouvelle relaxation* sont souvent associés à d'autres techniques (respiration, conscience des sensations, suggestion...) afin de faciliter la pratique et de la rendre moins rébarbative que la suite répétée de séquences de contraction-décontraction musculaire.

Les techniques hypnotiques

L'hypnose et l'autohypnose

L'hypnose s'est développée dans une démarche médicale et psychologique. Son but est de faire disparaître les symptômes et de gommer le mal-être. L'hypnose médicale est née à la fin du XIX^e siècle juste avant la psychanalyse sous l'influence du médecin écossais James Braid (1795-1860). Pour l'anecdote, on retiendra que Sigmund Freud fit un voyage à Paris pour observer le travail de Charcot auprès des patients hystériques à l'hôpital de la Salpêtrière. À son retour à Vienne, il traita l'hystérie sous hypnose dans le but de faire revivre les traumatismes refoulés (abréaction) et faire disparaître les symptômes. Il abandonna l'hypnose qui pour lui ne faisait que déplacer le symptôme pour poursuivre sur la voie de la psychanalyse. Deux psychiatres français, Liebault et Bernheim, ont joué un rôle important à Nancy en traitant de nombreux patients. La pratique reste encore empirique, mais elle est basée sur la suggestion, clé fondamentale de la pratique.

L'hypnose est une technique d'induction modifiant des niveaux de conscience à visée thérapeutique. L'obtention de cet état se fait par la suggestion. Les méthodes d'induction ont beaucoup changé depuis l'utilisation du pendule de ses débuts. Le patient se laisse guider, « capturer » par l'hypnothérapeute. Dans les techniques d'autohypnose, le sujet va utiliser sa propre suggestion comme dans le training autogène pour conduire l'exercice par lui-même, sans le thérapeute. L'hypnose peut être assimilée à une technique de relaxation profonde avec des applications dans le domaine médical et psychothérapeutique.

L'état modifié de conscience

L'état hypnotique est défini comme un état modifié de la conscience obtenu par la suggestion. On décrit plusieurs stades de profondeur croissante : le stade I correspondant à une relaxation légère et les stades II

et III à un état que certains ont assimilé à un état de transe profonde et qu'il est plus juste de qualifier de relaxation profonde.

Dans cet état, l'attention est accrue avec diminution de la réceptivité aux stimuli extérieurs et réorientation de l'attention focale vers les phénomènes internes. On parle d'attention sélective, l'attention est focalisée sur une expérience en occultant les autres : il y a alors une simultanéité d'une activité consciente et inconsciente (être ici et ailleurs en même temps). L'imagerie, l'intuition et l'évocation l'emportent sur le raisonnement. Le sujet peut être embarqué dans des scènes imaginaires. Les souvenirs sont facilités. Le sujet réagit de façon accrue à la suggestion. Les sensations sont modifiées comme la sensation douloureuse. L'expression émotionnelle ainsi que l'évocation des souvenirs sont facilitées (Gérard Salem, 2007). Le corps est dans un état de relâchement, la fréquence respiratoire, cardiaque et la tension artérielle sont ralenties et l'EEG montre une activité cérébrale qui se distingue du sommeil. Les patients décrivent des sensations de flottement. La transe profonde est proche du somnambulisme avec lévitation des bras, yeux ouverts et une très forte réponse à la suggestion. Elle n'est pas accessible à tous les sujets.

Les trois états de conscience du plus léger au plus profond

On décrit trois états de conscience du plus léger au plus profond.

Le *premier niveau*, ou *niveau léger*, correspond en fait à un état de relaxation. Les mouvements ne sont pas abolis comme les clignements de paupières et la salivation est un peu augmentée, mais on observe une diminution du tonus musculaire, le rythme cardiaque et respiratoire ralenti.

Dans le *deuxième niveau*, ou *niveau moyen*, on observe une diminution du tonus de la fréquence respiratoire et de la tension artérielle mais aussi une sensation de calme intérieur et une réponse aux suggestions. On retrouve des mouvements oculaires rapides (REM) comme dans la phase du sommeil paradoxal.

Le *troisième niveau*, ou *niveau profond*, correspond à un état proche du somnambulisme, l'activité physique est ralentie, le sujet répond lentement aux suggestions. Il parle difficilement si on ne le stimule pas. On peut avoir les bras qui se lèvent et des révulsions des yeux. C'est dans cette période que l'évocation des souvenirs anciens est fragilisée et que la personne parvient à revivre des traumatismes du passé comme pour les réparer. On peut rapprocher la transe profonde des expériences d'extase des religieux et des méditants du yoga ou du zen ou même certains rituels comme le vaudou.

Les méthodes d'induction

C'est la porte d'entrée vers l'état modifié de conscience. On va déconnecter le sujet du monde extérieur par une invitation à fixer toute son attention sur un stimulus et ainsi réduire son champ de vigilance envers ce qui l'entoure. Les moyens d'induction sont nombreux et passent par

différents canaux sensoriels : visuels, auditifs, cénesthésiques. Ils ont tous en commun la monotonie qui est capitale pour induire une baisse de la conscience et de la vigilance : fixation des yeux sur un point fixe, présentation d'un mouvement monotone, d'un son, d'une sensation présentée de façon répétitive ou périodique. La voix reste le moyen le plus utilisé en pratique. Elle est plutôt grave, lente et monotone et invite par son contenu à s'éloigner de ce qui rattache à l'action et à la pensée consciente. La voix sert de fil conducteur à la séance. Par exemple, vous invitez le patient à s'isoler en fermant les yeux, à ne penser à rien et à se laisser bercer par votre voix. Vous guidez son esprit et ses sensations, ses souvenirs et ses perceptions vers un autre niveau de lui-même. Vous l'invitez à abandonner ce qui l'entoure.

Exemple d'induction hypnotique classique ou directe

Installez-vous confortablement sur votre chaise et fermez les yeux. Vous allez prêter toute votre attention à ma voix et vous laisser guider par elle. Dans cet endroit où rien ni personne ne peut vous déranger, vous allez peu à peu vous laisser aller à un état où votre esprit va voyager et peu à peu s'éloigner du tumulte de la vie trépidante que vous menez pour aller explorer d'autres pensées, d'autres sensations qui sont en vous... Je vais compter jusqu'à trois et vous allez entrer maintenant dans cet état 1... 2... 3, vos yeux sont maintenant fermés et vous prêtez uniquement attention à ma voix et vous ne prêtez plus attention à ce qui est autour de vous.

On comprend bien par cet exemple que, malgré toute l'expérience du thérapeute, certains patients vont résister à ce type d'induction en s'accrochant à la conscience qui les entoure, en se protégeant d'une invitation qu'ils ne veulent pas accepter. L'hypnose utilise différents moyens de suggestion verbale ou non verbale (regard, mimique, signe, attitude, posture) pour favoriser l'induction. Par la suggestion, le thérapeute va influencer et guider le sujet vers des actions conscientes et inconscientes. Il perd un peu de sa liberté. S'il est comme capturé, il reste néanmoins l'acteur consentant de ce voyage proposé par le thérapeute.

Suggestions directes et indirectes

Les modes d'induction peuvent être directs ou indirects. Le mode direct consiste à guider de façon assez explicite dans le contenu tout en utilisant les moyens utilisés lors de l'induction comme la monotonie de la voix pour favoriser la réceptivité du sujet. Cette manière de procéder est qualifiée par certains de directive, d'autoritaire et peut se heurter à des résistances. Il faut que le sujet soit consentant et adhère pleinement

à la suggestion. Cette méthode est cependant très efficace et si certains patients résistent d'autres aspirent littéralement à se laisser guider. L'adhésion du patient reste le facteur déterminant auquel s'ajoutent l'entraînement et l'expérience du thérapeute.

Le mode indirect est beaucoup moins explicite et laisse le sujet lui-même dans ses souvenirs, ses sensations et ses sentiments. L'induction par la suggestion indirecte utilise un nombre infini de procédés verbaux et non verbaux. L'induction indirecte par fixation d'un point est une illustration simple utile pour débiter une séance d'hypnose et assez différente de l'induction directe que nous avons vue plus haut.

Je vous invite maintenant à regarder cette gravure que vous voyez derrière ma tête sur le mur. Vous allez choisir un point précis, celui que vous voulez, en fixant vos yeux sur la ligne d'horizon droit devant... Je vous invite à fixer ce point. Peut-être allez-vous constater, au bout d'un moment, que ce point change d'intensité, qu'il sera soit plus brillant, ou au contraire moins scintillant. La vision autour de ce point devient peut-être plus floue et vous distinguez de façon moins nette les objets autour. Vous avez l'impression que votre champ de vision se rétrécit et peut-être qu'un halo est perceptible et plus ce point deviendra difficile à distinguer, plus vous ressentirez un léger picotement. Ce léger picotement signalera peut-être que vos paupières deviendront un peu plus lourdes et que cette lourdeur vous la ressentez un peu aussi dans vos bras et vos jambes et peut-être aussi que d'autres parties de votre corps sont un peu plus lourdes et quand le picotement de vos yeux deviendra de plus en plus intense à ce moment-là vos paupières seront lourdes et vos yeux se fermeront d'eux-mêmes...

L'art de la métaphore

Le mode indirect est plus une invitation. Il abolit tout autoritarisme. Le thérapeute donne l'impression de s'effacer alors qu'il guide le sujet. On peut assimiler ce procédé aux techniques de manipulation ou aux méthodes anciennes d'art de la guerre et de la conquête (cheval de Troie). Mener le sujet par des chemins différents que ceux qui consistent à montrer, ordonner, expliquer et justifier. L'approche indirecte est éloignée de tout cela, elle appartient au registre de la suggestivité.

L'induction conversationnelle développée par Milton Erickson illustre parfaitement cette nouvelle approche de l'hypnose. L'art de conter, de raconter des histoires, l'évocation, l'imagination sont des alliés de poids dans l'induction indirecte. L'art de la métaphore permet comme le dit la formule de communiquer avec l'inconscient. Il offre une rhétorique souvent métaphorique, indirecte et paradoxale

qui fait toute l'originalité de l'hypnose par rapport aux autres méthodes. Cette approche de l'hypnose a pris en compte la communication et les moyens de heurter, de stimuler. C'est le domaine de l'hypnose ericksonienne qui a inventé un nouveau champ en proposant des moyens d'induction et de suggestion qui puisent dans la communication développée par l'approche systémique et familiale du groupe de Palo Alto qu'Erickson a beaucoup fréquenté. Le lecteur désireux d'approfondir ces techniques se reportera à l'ouvrage très complet de Gérard Salem et Eric Bonvin *Soigner par l'hypnose* (2007) paru dans cette collection.

Les techniques ericksoniennes

Les formulations

On recommande d'utiliser le temps présent et les tournures affirmatives « vos yeux vont se fermer », le questionnement « laquelle de vos mains est la plus lourde ? la droite ou la gauche ? », les phrases ouvertes plutôt que fermées « quelle est la partie de votre corps la plus détendue ? ». Les jugements de valeur, les justifications ou les explications de ce qui est en train de se dérouler ne sont pas de mises.

L'allusion et les images

Largement utilisées comme la tranquillité évoquée à travers un paysage marin, la sensation du vent ou de l'air qui favorise la respiration ou donne une impression de fraîcheur.

L'enchaînement des suggestions

« Plus vous ressentez une sensation de détente dans votre corps plus vos yeux voudront se fermer. »

Les métaphores

Des petites histoires à la façon d'un conte ou d'un proverbe basées sur une suite logique qui sont destinées à susciter une réflexion touchant un domaine de la vie du sujet.

L'approfondissement

Différents procédés permettent d'approfondir l'état hypnotique. Ils se démarquent des techniques à point de départ corporel en diminuant l'état de conscience des stimuli environnants :

- le comptage en commençant par exemple par 10 jusqu'à 1 et en proposant à chaque nombre une évocation qui conduit à un lâcher-prise de plus en plus profond ;
- la profondeur peut être accentuée par l'idée de descendre ou de franchir plusieurs portes en évitant une impression anxiogène chez certains patients ;

- l'évocation d'images mentales, de scènes, de paysages va être un des meilleurs moyens de transporter le sujet et de le faire voyager à l'intérieur de lui-même.

L'autohypnose

Certaines techniques d'hypnose peuvent être apprises au sujet qui peut les pratiquer par lui-même. On regroupe cette approche sous le terme d'autohypnose.

Quelques exercices simples d'autohypnose

S'isoler en position assise ou allongée dans un endroit calme.

Se répéter un mot, une image, une formule pour induire des sensations (comme dans Schultz, voir plus loin) « je sens en moi comme un sentiment de calme ».

Fixer un point ou une image et laisser ses paupières se fermer.

Serrer les poings et se centrer sur les sensations ressenties.

Tendre la main et la maintenir jusqu'à l'épuisement, ce qui entraînera la fermeture des yeux et l'isolement.

Se remémorer un souvenir agréable.

Visualiser un lieu ou une situation comme l'espace de sécurité, lieu auquel le sujet peut se référer à tout moment.

Au total dans le domaine dédié à la relaxation, l'hypnose va permettre :

- d'induire un état de relaxation et de détente profond ;
- d'induire des souvenirs, des sensations et des émotions positives ;
- de modifier certaines sensations comme la douleur ou l'anxiété ;
- d'explorer des situations en imagination dans le but de les modifier ;
- de se remémorer des souvenirs négatifs, des conflits dans le but de les revivre afin d'empêcher leurs résurgences sous forme de flash-back.

Les résultats des études scientifiques

De nombreux ouvrages et cas cliniques ont été consacrés à l'hypnose thérapeutique. Mais moins largement étudiée que la méditation, l'hypnose a surtout intéressé les praticiens dans des domaines médicaux comme le traitement du tabagisme (Abbot et coll., 2000), les troubles alimentaires (Barabasz et coll., 2007), la douleur (Smith et coll., 2006) ou le syndrome du colon irritable (Webb, 2007 ; Hammond et coll., 2007). Une revue récente des études contrôlées recense environ une trentaine d'indications médicales à l'hypnose (Wark, 2008). Parmi toutes ces indications, l'hypnose semble un traitement spécifique pour les céphalées

et migraines (Hammond et coll., 2007) et un traitement efficace pour les douleurs post-chirurgicales, l'anxiété associée aux crises d'asthme et les douleurs cancéreuses. L'hypnose trouve aussi une indication dans les conduites addictives, particulièrement le sevrage tabagique et les régimes chez les patients obèses.

L'intérêt de l'hypnose dans le domaine de l'anesthésie est également souligné par des données récentes (Hammond, 2008).

Bien qu'utilisée par de nombreux cliniciens dans l'état de stress post-traumatique (ESPT) depuis le XIX^e siècle, et particulièrement les psychiatres militaires, l'hypnose a fait l'objet de très peu d'études contrôlées dans cette indication. Elle semble utile en association aux autres procédures psychothérapeutiques dans différentes situations traumatiques (agressions sexuelles, accident...), mais des essais contrôlés sont nécessaires pour faire la preuve de son efficacité et en préciser les indications (Cardeña, 2000 ; Lynn et coll., 2007).

Ce qu'il faut retenir pour la pratique

L'hypnose a élargi de façon considérable le domaine de la relaxation par ses modes d'induction très variés et les très nombreuses techniques de suggestion. L'apport d'Erickson a considérablement enrichi mais aussi complexifié l'hypnose actuelle qui apparaît avant tout comme une technique de communication entre le thérapeute et le patient. L'hypnose reste une technique de relaxation profonde essentielle dans certaines indications comme le traitement de la douleur, les conduites addictives et le stress post-traumatique. Chez certains patients résistants à une approche classique de la relaxation, l'induction indirecte d'un état modifié de conscience facilite le changement de comportement et la résolution de conflits anciens ancrés par des mécanismes inconscients.

Le training autogène de Schultz

La première méthode réellement structurée de relaxation inspirée de l'hypnose est le training autogène créé par le psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) vers 1930. Il s'est inspiré des travaux d'Oscar Vogt sur l'hypnose, d'Émile Coué sur l'autosuggestion consciente et de Freud qu'il a rencontré à quelques reprises. Cette technique appelée également par Schultz lui-même « méthode de relaxation par autodécontraction concentrative » peut s'apparenter à l'autohypnose. Les exercices à point de départ mental par auto-suggestion de sensation de lourdeur et de chaleur ont pour but de provoquer un état de relaxation. La technique se distingue de l'hypnose classique par la possibilité d'entrer seul dans un état d'hypnose et non pas par la suggestion d'un thérapeute. Comme l'hypnose, sa technique s'inscrit dans une démarche thérapeutique. Le principe est

d'induire une série de sensations observées généralement par les patients durant les phases de la transe hypnotique afin de provoquer un état voisin de l'hypnose par suggestion et concentration. Le principe des exercices est très simple et consiste à induire des sensations de pesanteur et de chaleur dans différentes parties du corps. Le sujet est invité, assis ou couché, à se répéter en lui-même des formules suggérant des sensations.

La méthode Coué

Selon la méthode Coué, c'est l'imagination, plutôt que la volonté, qui détermine les actes. L'inconscient est à l'origine des états physiques et mentaux et c'est par l'imagination que l'être humain peut communiquer avec celui-ci. Les images mentales et les croyances négatives ont des effets dévastateurs sur la vie. Selon la méthode Coué, contrairement à ce que dit le vieil adage « quand on veut, on peut », l'imagination est plus puissante que la volonté. Coué affirmait souvent : « L'insomniaque veut dormir comme l'alcoolique veut quitter son état, cette volonté ne suffit pas. Il ne s'agit pas de vouloir guérir, mais de s'imaginer guéri. »

Vous dites au sujet : « Asseyez-vous et fermez les yeux. Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y graver, s'y incruste, qu'il faut qu'elles y restent toujours fixées, imprimées, incrustées, et que, sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-même devrez y obéir. » (Émile Coué)

Le cycle inférieur et le cycle supérieur

La technique comporte classiquement deux cycles. Le cycle inférieur consiste en un nombre d'exercices regroupés en stades permettant l'apprentissage de la relaxation proprement dite et facilitant l'obtention d'une « déconnexion générale de tout l'organisme » (Schultz, 1977). La personne s'installe en position allongée ou assise « en cocher de fiacre ». Chaque exercice dure de vingt à trente minutes. Les six stades successifs concernent successivement les muscles, le système vasculaire, le cœur, la respiration, l'abdomen (les organes abdominaux) et la tête. Il s'agit d'une pratique progressive, partant d'une zone corporelle comme le bras pour s'étendre à l'ensemble du corps. Le patient est amené à se concentrer par des formules précises qui l'invitent à porter son attention sur ce qu'il ressent.

En début de séance, on induit généralement une sensation de calme par la formule « je suis tout à fait calme » en l'invitant à fermer les yeux.

Les six stades du cycle inférieur

1^{er} étape. La pesanteur

La sensation de pesanteur est acquise progressivement par l'induction de formules telles que « mon bras droit est lourd », « mon bras gauche est lourd », « mes jambes sont lourdes », « tout mon corps est lourd ». Le patient se concentre sur cette phrase cinq ou six fois de suite. C'est la détente musculaire qui est recherchée. On guette également l'apparition de la « généralisation », c'est-à-dire le moment où de façon tout à fait spontanée, sans intervention volontaire, la pesanteur se fera également sentir dans d'autres membres. À ce moment-là, Schultz intègre dans sa formule les parties du corps qui se sont spontanément alourdies précédemment. Par exemple : « mes bras sont lourds » ou « mes bras et mes jambes sont lourds » etc. Pour terminer par « tout mon corps est lourd », le patient a alors franchi le premier stade du training.

On répète continuellement cette phrase, tout doucement, jusqu'à ce que l'on ressente la lourdeur du bras.

Ensuite, on la modifie légèrement pour dire « mon bras droit est lourd et chaud ». On continue de répéter cette phrase ou le thérapeute la répète. La lourdeur est associée à la relaxation musculaire, et la chaleur à la vasodilatation artérielle. La formule créant la sensation de lourdeur doit toujours précéder celle créant la sensation de chaleur.

Après avoir expérimenté la lourdeur du bras droit, on progresse dans l'ordre suivant :

- le bras gauche ;
- les deux bras ;
- la jambe droite ;
- la jambe gauche ;
- les deux jambes.

2^e étape. La sensation de chaleur

Même progression que pour la sensation de chaleur et la formule est « mon bras droit se réchauffe », « mon bras droit est chaud ». En fin de séance, on retrouve la formule globalisée : « mon corps est lourd, mon bras est chaud ». Au fil des séances, induction globalisée : « je suis tout à fait calme, tout le corps est lourd et chaud. »

À la fin de séance, on pratique la reprise avec des mouvements énergiques de flexion-extension des avant-bras sur les bras et des respirations profondes. À la suite des séances hebdomadaires d'environ une heure, le sujet est invité à refaire chez lui les exercices.

Au début de l'apprentissage, on se limite aux bras, puis on progresse dans l'ordre recommandé. La pratique entraîne un phénomène de généralisation, c'est-à-dire une propagation graduelle de la sensation de lourdeur et de chaleur aux autres parties du corps. On continue ensuite avec les quatre derniers exercices, appelés organiques ou viscéraux :

- mon cœur va calme et bien ;
- ça respire calme et bien ;
- mon plexus solaire est chaud ;
- mon front est frais ;

3^e étape. Les battements du cœur

Contrôle des battements du cœur par la formule « mon cœur bat calme et fort ».

4^e étape. Le contrôle de la respiration

« Je respire calmement [...] je suis tout respiration. » Cette formule n'implique aucune modification active de la respiration, au contraire on propose au patient de s'abandonner à sa respiration, sans vouloir l'influencer d'aucune manière. Autres formules proposées par les patients eux-mêmes : « Mon corps est tout à fait chaud, le cœur travaille très calmement, je me soulève et m'abaisse en respirant, comme une barque sur une mer tranquille [...]. Je suis tout respiration. »

5^e étape. L'induction de chaleur au niveau de l'abdomen

« Mon plexus solaire est tout chaud » ou mieux «... inondé de chaleur ». Le thérapeute vient poser sa main sur l'abdomen du patient en état de concentration dans une région située entre le nombril et l'appendice xiphoïde.

6^e étape. La fraîcheur au niveau du front

« Mon front est bon [ou agréablement] frais. » Le patient doit se concentrer sur une fraîcheur légère et passagère « comme un bref tamponnement d'eau de Cologne [...] Comme si un souffle frais caressait légèrement le front ». Il cherche une réaction vasoconstrictive (ou peut-être simplement à refroidir l'activité fantasmatique).

L'autosuggestion et l'induction par le sujet lui-même représentent un apport fondamental du training.

Le cycle supérieur est très différent. Il est basé sur une introspection plus proche de la méditation des autosuggestions et des exercices de visualisation. Il ne peut débiter qu'après six à douze mois de pratique du cycle inférieur. Il se réfère à l'imagerie mentale observée au cours des exercices. Visualisation de couleurs ou d'objets et de questions : « Qu'est-ce que je veux ? Que puis-je faire ? » Pour l'auteur, il s'agit d'une invitation métaphorique à l'expression inconsciente.

Les résultats des études scientifiques

La majorité des études déjà anciennes n'utilisent pas de critères diagnostiques précis et les protocoles sont souvent issus de la technique originale de Schultz, ce qui rend difficile la comparaison entre les études. Enfin, il n'y a pas d'études comparatives avec d'autres techniques d'hypnose. Plusieurs études retrouvent des résultats positifs obtenus avec le training autogène dans les céphalées (Zsombock et coll., 2003) l'asthme (Henry et coll., 1993) le stress et l'anxiété (Kanji et Ernst, 2008) et l'anxiété chez les sujets coronariens après une angioplastie (Kanji et coll., 2004). La méta-analyse, déjà citée, retrouve une taille d'effet reflétant les moins bons résultats cliniques obtenus avec le training autogène qu'avec les principales autres techniques de relaxation et de méditation pour le stress et l'anxiété (Manzoni et coll., 2008). Une étude récente montre une amélioration de la variabilité

cardiaque chez des pompiers présentant un état de stress post-traumatique (ESPT) après un programme de training autogène (Mitani et coll., 2006). Néanmoins, les auteurs soulignent que l'amélioration symptomatique observée ne présage en rien de l'efficacité du training autogène dans l'ESPT. De moins en moins d'études sont menées avec cette technique en raison de la lourdeur du protocole (Stetter et coll., 2002).

Ce qu'il faut retenir pour la pratique

Le training autogène a été la technique de relaxation la plus pratiquée en psychiatrie dans les années 1950–1980. Son apprentissage est assez long et répétitif dans la forme originale et gagne à être adapté. Il facilite l'obtention d'une relaxation musculaire globale plus profonde que dans la relaxation musculaire progressive par une modification du niveau de conscience. Inspirés du training autogène de Schultz, les exercices utilisant l'autosuggestion d'une sensation de lourdeur et de chaleur peuvent être intéressants pour explorer des sensations et pour induire un état de relaxation plus profond. Certains patients peuvent être gênés par les sensations (impression d'être collé au sol, chaleur et sudation désagréable...). On adaptera les exercices : par exemple, la sensation de lourdeur peut être remplacée par une sensation de légèreté, la chaleur par différentes sensations contrastées de chaleur et de fraîcheur. On se focalise sur la sensation d'un ou des deux bras que l'on généralise à l'ensemble du corps par balayage corporel ; on alterne des suggestions directes avec l'invitation à l'autosuggestion par la répétition de formules. Si le protocole original n'est pas facile à mettre en place compte tenu de la longueur, des exercices plus courts et moins répétitifs peuvent être proposés.

La sophrologie

L'inventeur du terme sophrologie est Alfonso Caycedo à partir du grec *sos* (harmonie), *phrên* (esprit) et *logos* (étude) ou l'étude de la conscience en harmonie (Caycedo, 1964). Ce neuropsychiatre d'origine colombienne, mais ayant fait toute sa carrière en Espagne, s'est d'abord beaucoup intéressé aux niveaux de conscience et à l'hypnose médicale. C'est au cours d'un voyage de deux ans en Asie qu'il découvre les techniques orientales du yoga (en Inde), du bouddhisme traditionnel (en Chine et au Tibet) et du zen (au Japon). Il conçoit une méthode nouvelle qu'il définit comme un pont entre l'Orient et l'Occident dont le grand intérêt est d'avoir associé l'hypnose, le training autogène de Schutz, la relaxation musculaire, le yoga, la méditation. Il propose des outils très pratiques comme la respiration, des exercices mentaux, des visualisations et un travail corporel.

Les bases théoriques reposent sur l'analyse des états et des niveaux de conscience. Il distingue les *états* à « variation qualitative » et les

niveaux à « variation quantitative ». Il distingue différents états de conscience : un état dit ordinaire ou normal et un état de conscience pathologique. L'état de conscience sophronique obtenu par sophronisation permettrait de passer du pathologique au normal.

Parallèlement il distingue 3 niveaux de conscience : la veille, le sommeil et entre ces deux états, l'état sophroliminal (*cf.* figure 1.1 ci-dessous).

Caycedo se situe dans une approche globale et humaniste ; il veut à la fois faire de la sophrologie une science et une philosophie de vie, basée sur un modèle qui fait référence à des concepts neurophysiologiques, dont l'objectif est le développement du potentiel positif de chacun. Il se reconnaît des influences parmi la philosophie phénoménologique existentielle de Biswanger et Heidegger. Il tente aussi d'expliquer la relation aux autres en la ramenant à des données générales de la conscience qui englobent en sophrologie des composantes psychologiques, émotionnelles et physiques.

La sophrologie associe différentes techniques : respiration dirigée, perception de sensations corporelles, concentration sur une image mentale (visuelle, auditive, olfactive, émotion.), évocation d'une situation, renforcement du schéma corporel des organes sensoriels, perception des formes du poids du corps, de l'équilibre, méditation. Les exercices sont regroupés schématiquement en deux groupes : les sophronisations et les relaxations dynamiques.

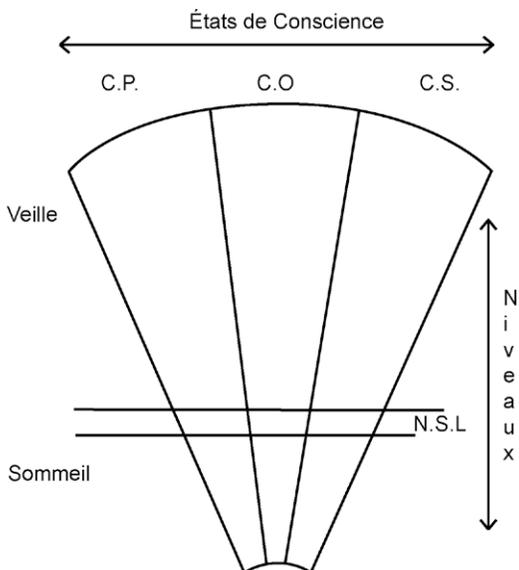


FIGURE 1.1. Les états de conscience.

Les sophronisations

La sophronisation consiste à modifier l'état de conscience et donc à se situer dans un état dit sophroliminal afin d'évoluer vers un état de conscience « sophronique ». Décrits comme des méthodes courtes (environ quinze minutes) avec des objectifs à court terme, ce sont des exercices de centration d'attention, de visualisation, de découverte de sensations, d'évocation d'émotion liée à un souvenir et de retour sur le passé, de projections sur des événements futurs.

Les « relaxations dynamiques »

Ce sont les techniques de base proposées par la sophrologie, elles sont assez longues car elles durent environ une heure, en position debout et assise. Elles se décomposent en plusieurs degrés.

1^{er} degré

Le premier degré consiste en des stimulations corporelles réalisées debout les yeux fermés ou ouverts. Il est basé sur la prise de conscience du corps et des sensations corporelles en le stimulant par des mouvements et des exercices respiratoires, suivis de temps de récupération et d'intégration pour finir un entraînement à la concentration. La respiration est dite synchronisée ou synchronique. L'inspiration est associée à la mise en tension et l'expiration associée au relâchement. La pause d'intégration, « accueil des sensations et des phénomènes perçus », est un moment important. Au total, on observe la séquence respiratoire suivante : inspiration, rétention, stimulation ou tension douce, expiration, relaxation. Chaque série de stimulation (au total une quinzaine) des différentes parties du corps est suivie d'un temps d'intégration, moment privilégié pour percevoir les zones stimulées intégrées au corps tout entier. Ce 1^{er} degré vise à renforcer de manière pratique le schéma corporel, notion complexe qui recouvre la représentation mentale du corps, son « dessin », les sensations, formes, volumes, posture, etc. Il s'agit de renforcer la présence du corps dans la conscience, de libérer toutes les sensations ou toutes les tensions corporelles (« relaxation »).

2^e degré

Il s'agit d'une relaxation en position assise sur une chaise soit une posture plus tonique que celle du 1^{er} degré. Le sujet effectue une série de mouvements de la nuque et du cou, des membres supérieurs et inférieurs et du tronc suivi d'une pause et la contemplation des sensations du corps qui rappelle les techniques inspirées du yoga. Ici encore, chaque groupe de stimulations est suivi d'une pause d'intégration, moment fondamental de toutes les techniques sophrologiques. Le schéma corporel des

cinq organes sensoriels est renforcé tour à tour (l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe et le toucher) puis globalement. La séquence se termine en invitant les patients à éprouver un sentiment positif vis-à-vis de soi et des autres et par l'évocation positive d'un souhait. On dit que le 2^e degré est tourné vers le futur : acceptation progressive d'un événement redouté, désensibilisation systématique, évocation positive de l'événement futur etc.

3^e degré

Il s'inspire du zazen et se pratique en position assise. La posture est ici tonique : colonne vertébrale tirée vers le haut, bassin en antéversion, légère cambrure, épaules légèrement tirées en arrière, nuque redressée etc. La posture, la respiration basse sous les mains croisées au niveau du bas-ventre, la forme et l'équilibre sont l'essentiel de cette dynamique. On pratique des stimulations par la respiration synchronique (comme pour le premier degré). On cherche à se recentrer sur l'instant, « déplacer le négatif de l'existence » avec les expirations. Entre la 1^{re} partie (yeux fermés) et la 2^e partie (yeux mi-ouverts) se pratique une marche yeux mi-ouverts (ou une série de stimulations debout), rythmée avec une « respiration synchronique », concentrée sur soi, sur l'alternance des tensions et détentes corporelles. Cette marche s'inspire de la marche *kin-hin* pratiquée en zen. Le 3^e degré est dirigé vers le passé et associé à l'évocation positive de souvenirs récents ou anciens.

4^e degré

Il est plus philosophique puisqu'il propose de découvrir la dimension existentielle de l'être. On retrouve des exercices de méditation du type « découverte des choses » avec un nouveau regard. Le 4^e degré est marqué par l'évocation de valeurs présentes, passées et futures, à partir d'un thème, d'une personne ou d'un objet etc.

La « relaxation dynamique » du 1^{er} degré, prise de conscience du schéma corporel (ressentir le corps).

La « relaxation dynamique » du 2^e degré, contemplation du schéma corporel.

La « relaxation dynamique » du 3^e degré, tournée vers la méditation et le renforcement d'actions positives. Elle correspond à une phase de développement personnel incitant à vivre davantage dans le présent.

La séance de sophrologie se divise en plusieurs étapes :

- le dialogue pré-sophronique est la phase précédant la relaxation ;
- la sophronisation correspond à la technique de relaxation proprement dite qui consiste à relaxer alternativement les différentes parties du corps. Le sujet va se concentrer sur une zone de chaque système corporel, la sophronisation s'effectue généralement de haut en bas (tête

vers les pieds) en position assise. Lorsqu'il est sophronisé, on considère qu'il a atteint le niveau « sophroliminal » ;

- l'activation intra-sophronique lorsque le sujet est dans un état sophroliminal, on applique des techniques d'activation parmi lesquelles on peut décrire :

- le sophro-déplacement du négatif (SDN qui consiste à évacuer et déplacer le négatif lors d'une expiration forcée) ;
- la sophro-présence immédiate correspond à l'inverse de la technique précédente : le sujet focalise sur le temps inspiratoire le positif (émotions, pensées, sensations et souvenirs agréables) ;
- la sophro-respiration synchronique consiste à synchroniser les mouvements respiratoires (inspiration et expiration) soit avec des mouvements corporels, soit avec des images ou des sensations agréables. On peut considérer cette technique comme un approfondissement et une généralisation de l'état de relaxation. On peut utiliser des images (mouvement des vagues), mot répété en soi comme « calme », « détente » ;
- la sophro-acceptation progressive consiste en une visualisation d'une situation future qui généralement doit se réaliser dans la vie du sujet (épreuve, examen, confrontation etc.) ;
- la sophro-mnésie libre consiste à rechercher des souvenirs positifs et agréables en essayant de s'en imprégner le plus possible ;
- la sophro-correction sérielle peut être assimilée à une exposition en imagination graduée à des situations que le sujet redoute dans la vie de tous les jours. Le sujet va s'exposer en suivant la hiérarchie préétablie.

Le but est de faire varier les niveaux de conscience pour accéder à un niveau de conscience sophronique. En début de séance, le sujet se situe à un niveau de conscience éveillée qui en dehors d'un état pathologique correspond à un état de conscience ordinaire. La séance par les sophronisations le fait descendre à un niveau de conscience appelé ISOCAY, la dynamisation positive le fait accéder à un état de conscience sophroliminal, l'activation ou désophronisation le fait remonter à un niveau de conscience éveillée plus calme. Au fil des entraînements, le patient atteint un niveau de conscience sophronique et s'y maintient plus aisément.

Validation des études scientifiques

Bien que très pratiquée en France et dans d'autres pays francophones ou hispaniques, la sophrologie n'a pas fait l'objet d'études scientifiques structurées. Les nombreuses publications consacrées à la sophrologie développent plus les aspects théoriques que l'application pratique des exercices. Des programmes ont été spécifiquement élaborés pour la préparation à l'accouchement. Les exercices sont souvent proposés dans les maternités par les sages-femmes formées à la sophrologie, mais

il n'y a pas d'études contrôlées de la sophrologie comparée à d'autres techniques.

Ce qu'il faut retenir pour la pratique

La sophrologie est la première méthode, qui se veut une synthèse de différentes relaxations au carrefour entre l'Orient et l'Occident, dans une approche existentielle de l'être. Elle s'est surtout développée dans le domaine paramédical : la préparation à l'accouchement, celle des sportifs. Elle développe l'auto-apprentissage. Sur le plan technique, l'objectif est une prise de conscience du corps, une centration sur l'instant ; elle utilise la respiration guidée, la visualisation et la concentration sur des images mentales ou des scènes du quotidien, la méditation... L'approche dite phénoménologique consiste à vivre des expériences au cours de séances où le thérapeute guide sans induire et laisse chacun à sa propre expérience. Les objectifs sont diversement thérapeutiques, mais ils facilitent aussi le développement du potentiel positif de chaque être. La sophrologie peut être préventive et enfin se veut une sorte de philosophie humaniste. Ces objectifs très larges rendent assez difficile la validation de cette technique parfois trop complexe dans ces conceptions et dans ses techniques, mais qui a eu réellement l'intérêt d'initier la relaxation moderne. Elle manque de validation scientifique mais cela n'enlève rien à l'intérêt de la sophrologie que l'on peut considérer comme la véritable première technique intégrative de relaxation. Des études scientifiques de cette technique devraient être menées dont l'apport en pratique est fondamental.

La méditation

Née il a plus de 3000 ans en Inde, bien avant la psychologie, la méditation est associée, à son origine, à des pratiques religieuses ou des rituels. Depuis 40 ans, elle s'est développée dans les pays occidentaux comme une méthode thérapeutique complémentaire pour de nombreux problèmes de santé. Des études scientifiques rapportent aujourd'hui les effets bénéfiques des différentes techniques de méditation sur la santé (voir la revue très complète de Ospina et coll., 2007).

Dérivé du latin *meditari* qui signifie s'engager dans la réflexion et la contemplation, le terme recouvre plusieurs approches selon que l'on se situe dans le domaine spirituel ou thérapeutique. Davis (1998) définit la méditation comme « un ensemble de pratiques attentionnelles qui conduisent à un état de conscience altéré, caractérisé par une conscience élargie, une plus grande présence dans l'instant et une plus grande conscience de soi ». La pratique favorise l'autorégulation intentionnelle de l'attention et la focalisation sur des événements intérieurs ou extérieurs (Astin, 2003).

Les méthodes de méditation associent en fait différents processus : relaxation, concentration, modification de la conscience, suspension des processus de pensée logique et maintien d'une attitude d'auto-observation. Une part d'expériences personnelles et de réalisation des exercices par

soi-même la distingue des autres techniques de relaxation profonde comme l'hypnose, qui, comme nous l'avons vu précédemment, s'est développée dans un contexte médical de guérison par l'esprit. La méditation est avant tout une pratique qui favorise la connaissance de soi et le développement personnel. Sur un plan pratique, c'est une technique d'entraînement mental qui conduit à se détacher de ses pensées et qui permet d'être pleinement conscient de son environnement. L'auto-observation se distingue de l'autohypnose.

Quelques points de définition

Le cycle d'apprentissage est très varié et souvent peu décrit en termes de nombre, de fréquence de séances et de durée d'un cycle.

Le but attendu de la méditation doit être précisé clairement et il peut être très différent s'il s'agit d'un patient souffrant d'une pathologie somatique et/ou psychique ou d'un sujet à la recherche d'un accomplissement personnel.

Les principes de base de la méditation

La position

Elle offre un éventail de positions beaucoup plus large que les autres méthodes de relaxation. Certaines pratiques traditionnelles enseignent des postures particulières comme le lotus. Différentes postures sont proposées, mais il est important qu'elles n'induisent pas trop le sommeil. C'est pour cette raison que, pour la méditation, la position assise ou debout est préférée. On peut aussi la pratiquer dans l'action ou le mouvement.

La respiration

La respiration est commune à toute technique de méditation qu'elle soit guidée ou libre c'est-à-dire passive ou active. Dans la respiration passive, on n'exerce pas de contrôle entre l'inspiration et l'expiration : le cycle est naturel. Au contraire dans la respiration active, on exerce un contrôle du cycle : la respiration par la bouche ou le nez, la fréquence, la profondeur (superficielle ou profonde) et le contrôle d'autres parties du corps (abdomen dans la respiration diaphragmatique).

Le mantra

Un élément caractéristique de certaines formes de méditation est le mantra. Le mantra est une formule généralement brève d'une seule syllabe, d'un mot ou même d'une phrase, récitée de façon répétitive sur un ton monotone soit à haute voix soit silencieusement. Cette technique sert de moyen de concentration. Le plus célèbre des mantras est la syllabe « om » ou « mu ». Il peut avoir une signification ou non. Le mantra peut être associé à des éléments religieux ou spirituels ou n'avoir aucune signification particulière. Le méditant le répète inlassablement, des milliers de fois par jour. La répétition peut être verbale ou silencieuse.

La pratique attentionnelle et ses buts

Si le contrôle de l'attention est également universel à toutes les pratiques de relaxation, il présente, ici, au moins deux cibles attentionnelles très particulières et de nombreuses techniques pour les atteindre. L'autorégulation

intentionnelle de l'attention est considérée comme le point crucial de la pratique la méditation, le développement d'une conscience dans laquelle les pensées, si elles ne sont pas exclues, ne sont pas encouragées à s'installer durablement. Il s'agit d'un état que l'on pourrait qualifier de *conscience sans pensée*. Certaines techniques de méditation orientent l'attention sur un objet externe (mandala, bougie, flamme etc.), un son, un mot ou une phrase (mantra) ou encore une partie du corps (la pointe du nez, l'espace entre les sourcils). Le *mindfulness* se centre sur la conscience des activités quotidiennes ou des sensations corporelles. La respiration peut servir d'ancrage pour « entrer dans le moment présent ». Ces techniques peuvent servir par des voies différentes à éloigner les pensées logiques, rationnelles et les modes de pensées conceptuelles.

Spiritualité et croyances

Plusieurs de ces techniques se développent autour de bases spirituelles et religieuses (comme le vipassana, zen, yoga, tai-chi, qi gong). Peut-on les pratiquer sans adhérer aux croyances religieuses ou spirituelles, souvent au cœur de ces courants ? Il semble difficile de les dissocier tant, pour certaines, l'aspect religieux permet leur compréhension et guide le cheminement du méditant dans leur pratique.

La spiritualité et la croyance sont rarement décrites dans les travaux scientifiques car il n'est pas évident de mesurer leur influence dans la pratique et les résultats de la méditation. Un point doit être souligné : une possible dérive sectaire a pu être observée autour de ces techniques.

Les qualités et la formation du thérapeute sont déterminantes ainsi que l'implication du méditant. La méditation est une pratique complexe dont la standardisation n'est pas facile. La durée de l'apprentissage est difficile à délimiter.

Les techniques de méditation

Plusieurs techniques proposent des exercices de méditation dans leurs pratiques (*cf.* encadré ci-dessous).

Les différentes techniques utilisant la méditation

- méditation mantrique (utilisant un mantra) :
- méditation transcendantale ;
- réponse de relaxation ;
- méditation de pleine conscience :
- pranayama (méditation par le souffle) ;
- anapanasathi (respiration bouddhiste) ;
- gestion du stress basée sur la pleine conscience ;
- thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ;
- la méditation zen bouddhiste ;
- vipassana ;
- chundosupbup (méditation coréenne) ;
- le yoga kundalini ;
- le qi gong ;
- le tai-chi.

Il existe deux grandes familles de méditation : la méditation concentrative et la méditation de pleine conscience auxquelles on peut ajouter le yoga, le qi gong et le tai-chi, correspondant plus à un ensemble de techniques qu'à une pratique isolée (Barrows, 2002).

Le principe de la méditation concentrative est de focaliser toute son attention sur un mot, un son, une image ou un point visuel précis. Inspirée de la méditation transcendantale, dérivée de la tradition védique (*vedic*) indienne, elle est représentée principalement par une technique thérapeutique : la réponse de relaxation de Benson.

La réponse de relaxation

La réponse de relaxation est le terme utilisé par le cardiologue de Harvard, Herbert Benson, dans les années 1970, pour désigner l'auto-induction d'une réponse opposée à celle de l'hyperactivité sympathique au stress (Benson, 1997). Son hypothèse est que cette réponse peut être obtenue par de nombreuses pratiques religieuses basées sur la répétition d'un mot, d'un son, d'une phrase, qui s'apparente à la prière et à l'incantation. Comme pour la méditation transcendantale, la répétition d'un mot est essentielle à la technique : on parle pour ces deux techniques de méditation mantrique.

Benson conclut que quatre éléments de base déclenchent généralement la réponse de relaxation :

- un stimulus constant, un son, une phrase, qui vient aider à réorienter la pensée logique extéroceptive vers l'intérieur (le « om » de ceux qui font de la méditation, par exemple) ;
- une attitude passive : si des pensées distrayantes surgissent pendant la concentration, il faut ne pas en tenir compte et rediriger son attention sur la technique ;
- une diminution du tonus musculaire, favorisée par une position confortable, allongée ou assise, qui réduit au minimum le travail postural ;
- un environnement calme, où les stimuli sont réduits. Les enchaînements doivent être progressifs, il faut garder le contact avec le ressenti du patient et rester compréhensible.

Le sujet confortablement installé fixe son attention sur sa respiration par le nez et répète un mot à chaque expiration. L'utilisation d'un mot neutre est recommandée par Benson. Sans référence spirituelle ou religieuse, la technique est très simple et il est recommandé de la pratiquer quinze à vingt minutes deux fois par jour. Elle nécessite donc un effort pour le pratiquant.

Six étapes fondamentales de la réponse de relaxation

Benson propose six étapes fondamentales qu'il a retrouvées dans toutes les techniques de méditation religieuse.

1. Choisir un lieu tranquille.
2. Adopter une position confortable, mais qui ne risque pas de susciter l'endormissement.
3. Fermer les yeux.
4. Relâcher graduellement les muscles, des pieds à la tête.
5. Respirer par le nez, puis à chaque expiration, répéter mentalement un mot ou une expression. Le choix du mot ou de l'expression n'a pas d'importance ; on suggère de choisir un terme qui a du sens pour soi ou dont la sonorité est agréable.
6. Adopter une attitude passive, sans réagir aux émotions ou aux pensées qui pourraient surgir.

À la fin de l'exercice, ouvrir lentement les yeux et attendre une minute ou deux avant de se relever.

La méditation de pleine conscience ou mindfulness

Ce courant s'est développé ces dernières années sous l'influence de psychologues et de scientifiques américains puis il s'est étendu à plusieurs pays. La méditation de pleine conscience s'inspire très fortement du bouddhisme, mais elle se veut avant tout une pratique psychologique qui exclut toute participation philosophique et religieuse. Elle peut être considérée davantage comme une pratique que comme une psychothérapie tant l'apprentissage de la pleine conscience est le fondement principal des exercices. Bondolfi (2004) écrit à ce propos : « la pleine conscience n'est pas un moyen pour se rendre à un endroit défini au préalable ou pour réparer quoi que ce soit. Il s'agit plutôt d'une invitation qui peut permettre à chacun d'être où il est déjà et de mieux connaître son territoire intérieur qui devient accessible, moment après moment, à travers l'expérience. » Cependant elle s'intègre dans le courant des thérapies cognitives et comportementales et de ce qu'il est convenu la 3^e vague qui place les émotions au centre de la problématique et du traitement de nombreux troubles psychiques. Kabat-Zinn (2003) définit la pleine conscience comme un état de la conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sur l'expérience qui se déploie au moment présent sans la juger : « Pleine conscience signifie être attentif d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent et sans jugement. » L'expérience est appréhendée essentiellement par les sensations corporelles, mais aussi auditives, gustatives, sonores, etc. Le fondement de la méthode repose sur l'idée que,

face aux événements, nous pouvons être parasités par des pensées, des sentiments et des sensations corporelles sans en être vraiment conscient. On invite donc le participant à cultiver la conscience, l'acceptation et le non-jugement.

La pratique de la méditation entre dans le champ de la conscience du sujet, comme les perceptions, les cognitions, les émotions et les sensations physiques. Elles sont observées très soigneusement sans être évaluées en tant que phénomènes bons ou mauvais, justes ou faux, sains ou malsains ou encore importants ou insignifiants. Ainsi définie, la *mindfulness* est l'observation, sans jugement, du flot continu des stimuli internes et externes, tels qu'ils surgissent.

Les mécanismes d'actions (Baer, 2003 ; Shapiro et coll., 2006 ; Philippot, 2007)

Le changement cognitif

La pleine conscience conduit à se déconnecter des pensées négatives, non par le raisonnement et la modification des pensées automatiques comme dans la thérapie cognitive classique, mais en centrant toute son attention sur le moment présent. Ainsi le participant ne se laisse pas entraîner par des pensées négatives. Dans la *mindfulness*, on n'essaie pas de changer le contenu des pensées dysfonctionnelles, mais on modifie sa propre attitude vis-à-vis de celles-ci, contrairement à la thérapie cognitive et comportementale.

L'exposition

La confrontation à des situations génératrices d'émotion représente un des mécanismes de base des TCC. La méditation de pleine conscience offre un moyen simple de se confronter à des situations de façon prolongée et ainsi de produire une habitude qui conduit à une diminution progressive de la réponse émotionnelle. En observant de façon soutenue, sans jugement, sans essayer d'éviter ou de fuir les sensations qui émergent spontanément, on peut parvenir à une réduction des réactions émotionnelles incontrôlables par le seul fait du raisonnement.

L'acceptation

Ce processus est aujourd'hui à la base de l'approche émotionnelle des troubles anxieux et dépressifs. Barlow et Allen (2004) proposent un modèle où l'émotion résulte d'un refus d'acceptation des affects. Face à des sentiments, la tendance à l'acceptation est vue par les auteurs comme la meilleure façon de réguler les processus émotionnels pathologiques (*cf.* figure 1.2, ci-dessous).

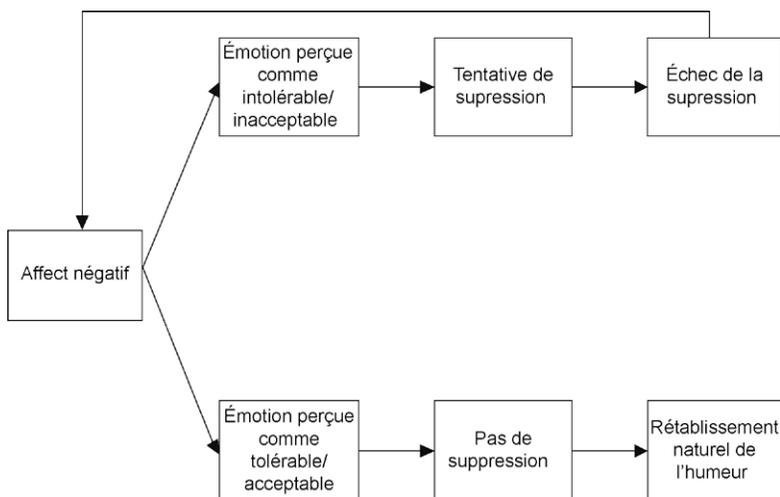


FIGURE 1.2. Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle (Barlow et Allen, 2004).

La maîtrise de soi

L'observation de ses propres réactions permet d'en développer une meilleure maîtrise et ainsi de proposer des alternatives face à des situations génératrices d'émotions négatives.

La relaxation

Elle n'est pas le but principal de la technique de *mindfulness*, mais il apparaît qu'avec l'entraînement, et surtout des exercices longs, on atteint l'effet physiologique, la sensation de détente et de bien-être proches de ceux produits par d'autres techniques de relaxation.

L'intérêt de la *mindfulness*, par rapport aux autres techniques de relaxation et de méditation, est qu'elle est relativement simple et possible au cours de très nombreuses activités. Les pensées et les sensations sont observées afin de ne pas réagir de façon automatique et réflexe.

Les sept principes fondamentaux de la *mindfulness* (Ospina 2007)

- Le non-jugement : être un témoin impartial de sa propre expérience.
- La patience : permettre à nos expériences de se dérouler à leur rythme.
- Un esprit nouveau : la propension à voir chaque chose comme si c'était la première fois.
- La vérité : dans notre intuition et autorité et être soi-même.
- L'absence d'effort : ne pas avoir de buts autres que la méditation elle-même.
- L'acceptation des choses : qui sont actuellement dans le moment présent.
- La non-censure d'une pensée en lui permettant d'aller et venir.

C'est la technique de méditation la plus étudiée ces dernières années. Plusieurs techniques peuvent s'intégrer dans ce champ de la méditation de pleine conscience. Des programmes ont été décrits avec précision concernant la gestion du stress et la prévention des rechutes dépressives.

Gestion du stress basée sur la pleine conscience

Le programme proposé par Kabat-Zinn est développé à l'hôpital et s'adresse à des patients présentant différents problèmes de stress, d'anxiété et de douleurs mais la sélection ne repose pas sur un diagnostic précis. Il s'agit d'un programme structuré en groupe sur huit séances à raison d'une séance hebdomadaire de deux heures à deux heures trente, à l'exception de la sixième séance qui dure une journée. Le groupe compte vingt à trente personnes. Les exercices durent environ quarante minutes qu'ils soient pratiqués en séance ou comme entraînement à domicile.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Développée par Segal, Williams et Teasdale dans les années 1990, la thérapie cognitive est une méthode pour prévenir la rechute dépressive (Segal et coll., 2006). Elle combine les principes de la thérapie cognitive avec les bases de la *mindfulness*.

Basée sur le programme de Kabat-Zinn, la thérapie a pour but d'aider les sujets à modifier les pensées, les sentiments, les sensations physiques qui contribuent à la rechute dépressive. L'hypothèse est que certains patients ont tendance à réactiver des schémas de pensées émotionnels qui précipitent la rechute dépressive.

Il s'agit pratiquement d'un « enseignement » plus que d'une thérapie de groupe dans le sens où il y a des exercices, un agenda et que pratiquement toute la séance est occupée à faire des exercices, par ailleurs assez longs. Le nombre de participants tourne autour de vingt personnes pour favoriser l'enseignement.

La thérapie aide le patient à choisir la réponse la plus adéquate aux pensées, sentiments ou situations désagréables qu'il rencontre.

Les participants vont devenir conscients du peu d'attention qu'ils portent aux activités quotidiennes et apprennent à être attentifs au vagabondage de leurs pensées. Ils apprennent ainsi comment ramener leur esprit au point central, en prenant conscience du corps, de la respiration et de l'activité dans l'ici et maintenant.

Les exercices durent de trente à quarante minutes et ils sont à refaire tous les jours. Pour les auteurs, on ne peut déroger à cette règle ce qui pour certains patients est loin d'être simple, particulièrement ceux qui sont sensibles aux sensations intéroceptives (attaques de panique, douleur, somatisation...). Des séances aussi longues peuvent être émaillées de réactivation des symptômes. Certains patients éprouvent des difficultés

à lâcher prise. Enfin pour certains, une pratique de 45 minutes par jour n'est pas compatible avec leurs activités quotidiennes. Après chaque exercice, les participants sont invités à décrire l'expérience qu'ils viennent de vivre en exprimant librement leurs sensations et leurs ressentis. Si l'on est dans le cadre d'un groupe, ce peut être l'occasion d'un partage de l'expérience.

Descriptif simplifié des exercices proposés dans les modules de méditation de pleine conscience

On distingue classiquement des exercices « formels » très structurés qui durent entre vingt et quarante-cinq minutes et des exercices informels qui consistent à les pratiquer dans la vie quotidienne. L'exercice n'a pas de but en soi, mais il sert de base à l'apprentissage de la pleine conscience.

Centration sur la respiration : c'est l'exercice de base qui consiste à fixer son attention sur la respiration ou plutôt sur l'ensemble des sensations qui accompagnent la respiration. Être plus conscient de la respiration pour être plus concentré sur soi-même.

Le raisin : premier exercice du module, proposé initialement par Kabat-Zinn dans les programmes de réduction du stress, il sert d'introduction pour que le participant comprenne l'esprit de la pleine conscience grâce à une activité des plus communes, « manger ». Il donne le ton en privilégiant l'expérience sur la réflexion. Un raisin sec est distribué à chaque participant qui est invité à l'observer, le sentir, le découvrir comme si c'était la première fois. Il se centre sur l'action de porter à sa bouche, de mâcher et d'avaler le raisin. Nous avons adapté cet exercice, utile comme première expérience pour découvrir cette approche.

Le body scan : il s'agit d'une exploration des différentes parties du corps, guidée par la conscience. L'exercice peut se faire allongé, sur le dos, sur des tapis de sol ou en position assise. La respiration guide l'exploration avec la consigne : « inspirer quand vous êtes à l'intérieur puis expirer quand vous repartez vers une nouvelle région. » Le participant est invité à être à l'écoute et à découvrir les sensations de chaque partie explorée de son corps. On le guide vers une respiration intérieure qui part de l'abdomen et qui rayonne vers les différentes parties du corps jusqu'aux membres inférieurs. L'exercice se termine par une centration sur la conscience du corps dans son ensemble.

Les pensées et les sentiments

Le thérapeute permet au participant de mettre en évidence ses pensées et ses sentiments en l'invitant à imaginer des scènes (rencontrer quelqu'un

qui ne vous voit pas) qui mettent en avant la diversité des sentiments et les différentes façons de ressentir un événement (tableau 1.1).

La marche de pleine conscience

Cet exercice propose une prise de conscience des sensations qui accompagnent les mouvements de la marche, les muscles en action et les différents points de contact des orteils et des talons avec le sol. On observe les mouvements avec toujours la même consigne : « lorsque les pensées surviennent, ramenez toute votre attention vers les sensations corporelles liées au simple fait de marcher et de se mouvoir. »

Les sons et les pensées

Cet exercice a pour but de rendre le participant attentif aux bruits extérieurs et aux pensées. Les pensées sont comme projetées sur un écran de cinéma ou un tableau noir. Les personnes sont invitées à observer l'extérieur par la fenêtre sans *a priori* : par exemple, les arbres sont appréhendés par leur forme, leur couleur et non par l'évocation que l'on peut en faire. Un exercice identique avec les sons peut être pratiqué pour percevoir davantage, sans interpréter, la tonalité et le volume des sons.

Activités quotidiennes

De très nombreuses activités quotidiennes, en plus de la marche, peuvent servir de base aux exercices de méditation : manger, se laver, mais aussi lors de tâches plus élaborées comme jouer de la musique, pratiquer des activités physiques ou sportives, faire la cuisine, avoir des relations intimes... Nous verrons dans la boîte à outils que la pleine conscience peut trouver une indication pour modifier certains comportements.

Les résultats scientifiques

Des centaines d'études ont été publiées. Ospina (2007) a fait une revue complète de plus de 800 études publiées entre 1956 et 2005 (la moitié d'entre elles postérieures à 1994). Dans plus de 60 %, il s'agit d'études nord-américaines. Les techniques les plus étudiées sont la méditation

TABLEAU 1.1. Le calendrier des événements agréables

Quelle a été l'expérience ?	Avez-vous pris conscience de sentiments agréables pendant l'expérience ?	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?	Quels sentiments et pensées ont accompagné cette situation ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment pendant que vous écrivez ?
Lundi				
Mardi...				

mantrique, le *mindfulness*, le yoga, le tai-chi et le qi gong. Les études ont été surtout réalisées dans les domaines de la santé suivants : l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et des problèmes addictifs ; puis par ordre de fréquence l'anxiété, la dépression, le cancer, l'asthme, les douleurs chroniques, le diabète et la fibromyalgie (Canter, 2003 ; Kabat-Zinn, 2003 ; Krisanaprakornkit et coll., 2006). De nombreux biais méthodologiques ont été soulignés, les groupes contrôles et les techniques prise pour référence (liste d'attente, éducation, activité physique, conseils diététiques) ne sont pas suffisamment décrits. S'il n'y a pas d'effet prouvé sur les récives ou l'évolution des pathologies somatiques, on observe en revanche une réduction de l'anxiété, une amélioration du bien-être et de la qualité de vie dans de nombreuses pathologies somatiques et psychologiques. Dans les troubles psychologiques, et particulièrement anxieux et dépressifs, qui représentent les deux plus fréquentes indications, l'amélioration des symptômes est très fortement suggérée. En revanche, il est encore difficile de prouver qu'une technique isolée est efficace comparativement à une technique de référence. Il est nécessaire de mener des études futures plus rigoureuses.

C'est la méditation de pleine conscience qui actuellement donne lieu au plus d'études (Kabat-Zinn et coll., 1992 ; Kabat-Zinn et coll., 1998 ; Miller et coll., 1995 ; Ditto et coll., 2006 ; Pradhan et coll., 2007 ; Praissman, 2008). Une revue publiée récemment dans le *JAMA* souligne l'intérêt de la *mindfulness* pour la prévention, plus que pour le soin, des pathologies chroniques, particulièrement la douleur et le stress (Ludwig et Kabat-Zinn, 2008). Un programme sur un mois de *mindfulness* a été comparé à celui de la relaxation somatique (relaxation musculaire et training autogène) chez des étudiants. Les résultats sont équivalents à ceux d'un groupe contrôle. Les auteurs observent une amélioration supérieure au niveau des ruminations et de la distraction (Jain et coll., 2007). Lee et coll. (2007) montrent qu'un programme de gestion du stress, basé sur la pleine conscience, apporte une amélioration significative comparativement à un programme éducatif de gestion du stress chez des patients anxieux (anxiété généralisée, panique et agoraphobie) préalablement traités par antidépresseurs et anxiolytiques. Des programmes plus courts semblent également efficaces dans l'anxiété (Lane et coll., 2007). De même, il semble que les sujets déprimés bénéficiant de cette approche présentent un risque moindre de rechute (Kabat-Zinn et coll., 2003). Toneatto et coll. (2007) ne retrouvent pas dans leur revue de la littérature une amélioration stable de l'anxiété et de la dépression.

Le yoga

Le yoga est considéré comme la plus ancienne des pratiques que l'on qualifie aujourd'hui de médecine du corps et de l'esprit (*mind body*

medicine). Né il y a environ 5000 ans, le yoga trouve son essence dans la culture indienne et l'hindouisme. Il existe de très nombreuses approches et écoles de yoga, et la pratique s'est enrichie au fil du temps.

Ce qui distingue le yoga des autres techniques de relaxation et de méditation, c'est la pratique d'exercices physiques essentiellement basés sur les postures. À l'origine, il y en avait très peu. Leur nombre a crû au fil des siècles. Le principe de base du yoga associe donc une pratique physique dirigée, avec synchronisation de la respiration, et une attention portée sur les sensations corporelles. Le point de départ du ressenti corporel conduit vers une connaissance de soi et une compréhension des mécanismes psychologiques et émotionnels.

La forme de yoga la plus pratiquée en Occident est le *hata yoga* qui associe des postures (*asanas*), des exercices de respiration (*pranayama*), des mantras et des exercices de méditation. Il existe différentes branches de yoga parmi lesquelles le *yoga kundalini*, le *sahaya yoga* et le *hata yoga*. La combinaison des exercices présenterait différents bénéfices. C'est une approche du développement personnel et de la pratique spirituelle qui, depuis plusieurs années, tente de proposer de réels apports thérapeutiques.

Les postures

Elles peuvent être pratiquées dans différentes positions : assis, debout ou couché sur le ventre et sur le dos. Il en existe des milliers.

Les postures facilitent la détente musculaire et la prise en compte du schéma corporel. Leur caractéristique principale est l'étirement. On étire certains groupes de muscles par un travail progressif et régulier. Après avoir exécuté une posture, on fait une contre-posture pour rééquilibrer le corps. La lenteur d'exécution favorise l'introspection et la prise de conscience de chaque partie du mouvement. Les postures favorisent un alignement optimal du corps et un bon équilibre musculaire. L'équilibre corporel contribue à l'équilibre émotionnel et au bien-être psychologique. Avec la pratique, les postures sont réalisées de plus en plus lentement. Si le yoga requiert un apprentissage assez long, certaines postures peuvent être réalisées assez facilement. Il est recommandé de ne pas forcer et de se concentrer sur la position d'équilibre en essayant de la maintenir, ce qui se fera de façon progressive au cours des exercices. Certaines postures mobilisent plus spécifiquement une partie du corps en se centrant sur la ceinture pelvienne, scapulaire, lombaire, les membres supérieurs ou inférieurs, les systèmes digestif ou circulatoire...

Des auteurs ont protocolisé l'enseignement du yoga en permettant l'utilisation de support (tapis, chaise...). Ils proposent un apprentissage des postures en séquences ne retenant qu'une série de postures censées avoir les effets physiologiques bénéfiques.

Le lecteur intéressé retrouvera de nombreuses postures avec des photos sur le site québécois bien documenté de la Fédération francophone de yoga : www.federationyoga.qc.ca

Quelques postures de base du yoga

Yoga mudra

Assis en tailleur, le dos reste bien droit, les mains reposent sur les genoux.

Inspirez profondément.

Expirez en vous penchant en avant jusqu'à ce que la tête touche le sol ou s'en rapproche au maximum.

Redressez-vous en inspirant.

Une fois revenu dans la position de départ, expirez lentement et régulièrement.

Le cobra

Étendu sur le ventre, mains à la hauteur des épaules, avant-bras au sol, coudes le long du corps, jambes et pieds joints, menton au sol.

Se dressez lentement sur les bras tout en inspirant. Garder les bras parallèles sans écarter les coudes.

Conservez les pieds joints. Ne pas dégager le bassin du sol. Rejetez bien la tête en arrière lorsque vous êtes cambré.

Revenez en expirant dans la position de départ.

Se détendre complètement avant de recommencer.

La pince

Étendu sur le dos. Pieds joints. Bras le long du corps. Mains reposant sur le côté des cuisses. Inspirez profondément.

Redressez-vous en expirant. Les mains saisissent les chevilles ou les orteils. La tête se rapproche au maximum des genoux. Ne pas plier les jambes.

Revenez en inspirant dans la position de départ.

Expirez en vous détendant totalement.

La demi-chandelle

Étendu sur le dos. Mains à plat au sol, le long du corps. Jambes jointes et tendues.

Redressez les jambes tendues à la verticale, puis dégager le bassin du sol et demeurez quelques instants dans la position.

Respirez avec l'abdomen. Garder la position aussi longtemps qu'elle n'est pas pénible.

Redescendez lentement.

Détendez-vous une fois au sol. Ne pas se relever trop vite.

Le triangle

- Debout les jambes écartées.
- Inspirez profondément en levant les bras tendus jusqu'à l'horizontale dans l'alignement des épaules.
- Pivotez à la hauteur des hanches et amenez la main droite sur le pied opposé.
- Revenez dans la position de détente au centre.
- Recommencez de l'autre côté.

L'arc

- Couché à plat ventre, les bras reposant naturellement le long du corps.
- Amenez les talons sur le fessier.
- Saisissez les chevilles et arquez-vous le plus possible.
- Respirez lentement et régulièrement pendant tout l'exercice tout en dirigeant la concentration vers le bassin.
- Revenez lentement dans la position allongée.

Le travail de l'esprit

Les mantras sont censés purifier et restructurer l'esprit subconscient et aider l'esprit conscient aux différents états de superconscience. L'état le plus avancé de la pratique du yoga est *dharana* (concentration), *dhyana*, (méditation) et *samadhi* (absorption). La concentration se focalise sur un objet ou un endroit intérieur et extérieur (le point entre les sourcils, l'extrémité du nez, la respiration, un mantra chanté doucement ou en silence ou tous ces éléments simultanément). On obtient l'état de méditation lorsque l'esprit s'écoule entre ces objets de concentration sans effort et de façon continue. Lorsque cet état est maintenu pendant une longue période, il conduit au *samadhi*, autrement dit à la compréhension de la vraie nature de la réalité. Cet état libère le pratiquant du lien au temps et à l'espace. L'entraînement a pour but de développer la force, la souplesse et l'endurance du corps, et la capacité de concentration. Il permet d'atteindre un état de silence mental conscient, mais détaché des pensées inutiles qui s'accompagnent d'une émotion positive de félicité, « *bliss* ». Le but de la méditation est de produire également une sensation de relaxation, une humeur positive et un sentiment bienveillant à l'égard des autres et de soi-même. L'enseignement du yoga est prodigué par un maître ou un gourou. Des livres vidéo existent et peuvent être des supports. La pratique est quotidienne et on la recommande le matin de quinze minutes à plusieurs heures. Une séance de yoga se déroule de la façon suivante. Il est recommandé d'être à jeun, de vider sa vessie et ses intestins et de porter des vêtements confortables. On commence par la salutation au soleil et on enchaîne des postures ayant pour but de réchauffer le corps tout en étirant les différents segments musculaires.

Par la suite, on exécute différentes postures d'étirement ou d'équilibre. Selon le niveau d'avancement des participants, la séance se termine par des exercices de respiration ou par une méditation.

Le tai-chi et le qi gong

Ces deux techniques sont, comme le yoga, basées sur le mouvement du corps. Elles sont issues de la médecine chinoise et sont très pratiquées en Asie dans la vie quotidienne. Le tai-chi dérive d'une conception philosophique basée sur l'opposition entre les différents éléments le yang (activité) le yin (inactivité) et le *qi* (l'énergie du souffle). En référence au ying et au yang, les mouvements sont circulaires. Les mouvements sont censés balancer le *qi* ou l'énergie vitale dans les méridiens du corps en le fortifiant pour conserver la santé. Chaque technique diffère par les postures, les enchaînements, le rythme et le niveau de difficulté. Toutes sont basées sur la coordination des mouvements, la concentration, la relaxation, la nécessité de connaître le nom des positions et de mémoriser les enchaînements. Le mouvement est lent, jamais forcé, léger et continu sans saccade ni arrêt. La concentration de l'esprit guide le mouvement. On peut qualifier le tai-chi de « méditation en mouvement ». Le qi gong combine la coordination de différentes techniques respiratoires avec différentes postures, des mouvements du corps et des méditations. En Occident, ces pratiques suscitent un intérêt croissant comme art martial (pour le tai-chi) ou comme pratique associée au développement personnel et au mieux-être physique. Il manque des travaux de validation pour mieux préciser leurs applications dans le domaine de la thérapie et de la médecine (tableau 1.2).

Résultats des études scientifiques

Le yoga est aux États-Unis la médecine complémentaire la plus recherchée par les patients. Une étude montre que 7.5 % d'adultes américains, soit 15 millions, ont pratiqué le yoga au cours de leur vie et 3.8 %, soit 7.4 millions, au cours de l'année (68 % *vs* 50 % de femmes) (Saper et coll., 2004). Malgré cela, les études sont peu nombreuses. Smith et coll. (2007) trouvent une efficacité comparable à la relaxation musculaire sur 10 semaines à raison d'une semaine hebdomadaire. Kirkwood et coll. (2005) ont revu 8 études qui montrent globalement une efficacité dans le TOC (Shannahoff-Khalsa et coll., 1999), la phobie des serpents, la névrose d'angoisse mais ils soulignent les problèmes méthodologiques.

Les études portent principalement sur les apports dans le domaine de l'anxiété (Gupta et coll., 2006), des problèmes cardiaques, de l'hypertension artérielle (HTA), de l'asthme, du diabète, l'épilepsie, des douleurs comme les lombalgies (Galantino et coll., 2004 ; Sherman et coll., 2005) et des cancers (Khalsa, 2004 ; Moadel et coll., 2007 ; Patel et coll., 1975 ; Ramaratnam et coll., 2004 ; Rajesh et coll., 2006).

TABLEAU 1.2. Récapitulatif des différentes techniques, d'après Ospina et coll., 2007

Techniques	Principaux éléments	Respiration	Attention
Yoga	Selon les différentes écoles, sont associées des règles morales et éthiques, des postures, des techniques de respiration méditation concentrative et de pleine conscience.	Active et passive.	Conscience pour toutes les techniques centrées sur la respiration, certaines techniques se centrent sur la posture.
Tai-chi	Entraînement de mouvement délibéré lent (mouvement et postures varient selon les écoles). Corps est relaxé, la partie supérieure est droite pas courbée, la bouche fermée, sans serrer les dents.	Active et nasale.	Centrée sur le mouvement et sur sa propre énergie interne (qi).
Qi gong	Méditation : postures pour méditation, mouvement dans une position de relaxation statique. Exercices respiratoires. Assise de méditation	Active, techniques variées.	Attention centrée sur l'inspiration et l'expiration.

Pour certains auteurs, on peut parler de « yogathérapie » et de l'utilisation du yoga dans une démarche non pas spirituelle mais thérapeutique. Elle semble de plus en plus validée par des équipes scientifiques occidentales et non plus seulement par des équipes indiennes pour qui le yoga est traditionnellement enseigné (Khalsa, 2004).

Ce qu'il faut retenir pour la pratique

La plupart des méthodes assoient différentes techniques. Certaines méthodes incluent des postures (méditation, zen, yoga, tai-chi) alors que d'autres non (méditation transcendentale [MT], réponse de relaxation [RR]). Certaines méthodes incluent la méditation en mouvement (zen yoga, vipassana, tai-chi et qi gong) et d'autres se pratiquent strictement en position assise (RR, MT). Les techniques de pleine conscience sont structurées et associent différentes techniques qui ne se distinguent pas des pratiques anciennes comme le yoga. Toutes les méthodes ont en commun la respiration. Dans certaines techniques, la respiration est contrôlée activement selon rythme et profondeur (méditation zen bouddhiste, yoga, tai-chi) ou passive et naturelle (MT, RR, vipassana, *mindfulness*). Le yoga utilise à la fois des techniques actives et passives de respiration. La méditation est un entraînement mental dont le but

est un état d'observation détachée dans lequel le pratiquant est conscient de son environnement, sans s'engager dans des pensées ou des interprétations de ce qu'il ressent ou perçoit. Il est nécessaire de fixer des buts, axés sur le soulagement des symptômes physiques ou psychologiques ou orientés vers le développement et la connaissance de soi. Il faut distinguer les pratiques spirituelles ou thérapeutiques, la direction de l'attention « concentrative » ou de pleine conscience, le type d'ancrage, la position ou la posture utilisée. Les pratiques sont souvent longues et ne sont pas accessibles à tous, surtout lorsque la personne est dans une phase de mal-être. Toutes les revues récentes suggèrent l'intérêt du yoga dans de nombreux problèmes médicaux et psychologiques, mais elles soulignent les difficultés méthodologiques liées à la reproductibilité de la technique tant son champ est vaste. De plus, le yoga n'est pas en soi une thérapeutique et l'objectif des techniques n'est pas toujours précisé. La part de spiritualité, l'implication nécessaire des participants, l'expérience de l'enseignant et le temps à y consacrer sont des facteurs qui rendent difficile l'évaluation du yoga dans le domaine médical et psychologique. Mais pour certains, on peut pratiquer sans forcément s'engager dans une voie spirituelle. Car le yoga n'est pas une religion en soi mais plutôt un enseignement qui peut mener à une meilleure connaissance de soi et à une conduite plus personnelle face au monde.

Imagerie et visualisation

Ces méthodes sont caractérisées essentiellement par la création d'une image mentale. On distingue schématiquement les techniques de visualisation, qui consistent à créer une image ou une scène précise intentionnellement, et les techniques d'imagerie qui laissent une image s'imposer d'elle-même sans la diriger. Ces techniques sont intégrées à de nombreuses méthodes, précédemment vues, que ce soient la méditation, le yoga, l'hypnose ou la sophrologie.

Schématiquement, les techniques qui vont être développées, et que l'on peut qualifier d'imageries guidées, consistent à visualiser et imaginer, seul ou avec l'aide d'un thérapeute, différentes images mentales. La visualisation de ces images a pour but de modifier des états psychologiques, émotionnels et affectifs associés à ces images. On peut induire classiquement un état de relaxation, de bien-être et d'émotion positive mais aussi s'exposer à des situations redoutées dans le but d'une acceptation. On peut également explorer d'une façon moins consciente des situations passées, présentes et futures mettant en jeu des interactions émotionnelles et affectives du sujet avec son environnement. L'étendue du domaine d'application est très large, comme nous le verrons dans les illustrations cliniques du second chapitre : phobie, stress post-traumatique, gestion du stress, schémas de personnalité, douleur, préparation aux interventions et examens invasifs etc.

Déclencher des sensations agréables et des émotions positives pour renforcer la relaxation

Maîtriser les sensations désagréables (douleur) ou les émotions négatives (colère).

S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude.

Se préparer à une épreuve ou à une performance.

Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions.

La première technique de visualisation, proposée dans le domaine TCC, est l'exposition en imagination dans la désensibilisation systématique (Wolpe, 1975). Elle consiste à faire imaginer au patient le contenu de ce qu'il redoute afin de provoquer une habitude. Elle est surtout proposée dans le traitement des phobies, mais on peut l'élargir à de nombreuses indications dans une approche TCC de la visualisation.

“ On demande au malade d'imaginer un certain nombre de scènes qui vont lui être décrites. Il doit soulever son index gauche de quelques centimètres au moment où l'image se forme clairement. Le thérapeute présente alors une scène et la lui laisse évoluer tout le temps qu'il désire (habituellement 5 à 7 secondes). Il y met fin en disant : « arrêtez la scène ». Il demande alors au malade d'évaluer la perturbation que la scène a provoquée. (Wolpe, 1975)

Certaines méthodes ont été développées pour des indications précises. Carl Simonton (1999), oncologue américain, est à l'origine d'un programme d'entraînement mental, développé pour les patients atteints de cancer, la *visualisation créative*. Il part de l'idée que, pour changer les choses, la volonté ne suffit pas. Il faut laisser l'imagination prendre le contrôle et guider les actes. La visualisation créative consiste à amener à l'esprit une image, une scène, un son ou une sensation, que l'on oriente vers un but à atteindre. Proche de l'autohypnose et parfois même de la méthode Coué, la répétition est censée induire des modifications physiologiques, mobiliser des sources de guérison et améliorer le bien-être des patients. Le postulat est de matérialiser les images en actions concrètes en agissant par des forces multiples intérieures et extérieures. Par exemple, il propose des visualisations de personnage dévorant les cellules cancéreuses. L'auteur donne de nombreuses applications dans le domaine relationnel. En visualisant une scène positive, on peut parvenir à changer ses attitudes, ses comportements, comme la timidité, et favoriser les contacts, la réussite et la confiance en soi.

Deux types de visualisation sont distingués : *réaliste et symbolique*. Comme son nom l'indique, la visualisation réaliste suggère des images réalistes, possibles et rationnelles d'une situation, généralement tirée de la vie quotidienne. Cette scène peut inclure des gens (connus ou inconnus), des lieux, des ambiances, des sensations, des saveurs, des odeurs, ou toutes références mentales qui vous aident dans votre processus.

La visualisation symbolique, pour sa part, utilise des symboles et des éléments chargés d'une signification au-delà de leur apparence : s'imaginer enveloppé de lumière, entendre un son, rencontrer une entité ou un personnage important, purifier son corps ou son esprit à chaque respiration qui évacue une fumée (image d'une cheminée qui évacue une fumée nocive), mettre ses problèmes dans une boule et la jeter au loin (action qui est censée nous débarrasser des problèmes), visualiser une boule d'énergie positive qui permettra de rayonner et d'accéder à ses désirs etc.

La pratique de la visualisation favorise certainement les changements de comportements par actions concrètes qui peuvent être bénéfiques. On peut l'assimiler à une technique de motivation ou d'autopersuasion. La méthode développe des capacités de visualisation qui vont servir à d'autres objectifs.

Résultats des études scientifiques

Le bénéfice des techniques de visualisation a surtout été manifeste dans le cancer. Des études montrent que la visualisation améliore le bien-être chez des patients présentant un cancer (Bakke et coll., 2002 ; Bardia et coll., 2006 ; Eremin et coll., 2008). Les techniques de visualisation trouvent également une application dans la chirurgie digestive (Tusek et coll., 1997), les techniques TCC d'exposition à l'alcool et au tabac (Erblich et coll., 2009), dans l'exposition aux cauchemars et aux souvenirs et dans l'état de stress post-traumatique (Krakow et coll., 2001). Ces techniques mériteraient d'être étudiées dans de nombreuses autres indications et trouvent un intérêt dans des situations cliniques que j'aborderai dans le deuxième chapitre.

Le biofeedback

Le biofeedback est une technique qui s'est développée dans les années 1960-70. Elle consiste à suivre en temps réel l'évolution de certains paramètres physiologiques, mesurés au moyen d'un capteur externe, et de les modifier en agissant directement sur eux. Il s'agit d'un outil qui peut être couplé aux techniques de relaxation et de méditation dans de très nombreuses indications médicales et psychologiques. Depuis les années 1980, il a été de moins en moins utilisé, mais aujourd'hui on constate un regain d'intérêt dû aux avancées technologiques.

Elles ont en effet permis le développement d'appareils simplifiés, moins volumineux, moins coûteux et très performants sur le plan du recueil et du traitement des signaux physiologiques. Le biofeedback permet au sujet d'apprendre à contrôler des réponses physiologiques automatiques, habituellement peu accessibles à l'action consciente. Il se distingue des autres méthodes d'autorégulation par l'utilisation d'appareils (électroniques ou informatiques) comme outils d'apprentissage (ou de rééducation). Ces appareils captent et amplifient l'information transmise par l'organisme (tension artérielle, contraction musculaire, ondes cérébrales, variabilité de la fréquence cardiaque...). Ils restituent en temps réel l'intensité de cette variable sous la forme d'un chiffre, d'une courbe ou d'un signal (visuel ou sonore). Le patient peut ainsi agir sur une fonction automatique physiologique par une action consciente et volontaire dans le but de l'améliorer. La technique proprement dite consiste, durant l'enregistrement, à fixer son attention sur l'intensité de la variable étudiée et à tenter de la modifier par des méthodes appropriées. Il ne s'agit pas d'un outil diagnostique mais d'un outil d'apprentissage du changement. Ce dernier ne s'acquiert pas instantanément et demande un entraînement répété. Le plus souvent, il s'agit plutôt d'une modulation que d'un changement car les variables physiologiques ont une flexibilité naturelle qui permet à l'organisme de s'adapter à toute situation de changement ou de stress.

Antoine Remond proposait cette définition du biofeedback :

“ Quand vous vous regardez dans un miroir, vous faites de la rétroaction biologique (*biofeedback* en anglais) comme Monsieur Jourdain faisait de la prose ; vous voyez votre image qui vous renseigne sur votre attitude. Utiliser l'image de soi-même à l'aide d'un instrument qui vous la renvoie, c'est faire du biofeedback. Et si l'on remplace l'image par un ordinateur et des capteurs, on peut voir ce qui se passe à l'intérieur de soi-même. En apprenant à analyser ce que l'on ressent, on réussit progressivement à agir sur son corps et à corriger certains troubles de santé. Par exemple, en mesurant les réactions d'un muscle, on apprend au patient à rééduquer ou à renforcer ce muscle. De même, on peut apprendre à diminuer ses tensions, à contrôler son pouls ou à maîtriser ses émotions.

Sur un plan technique, l'appareil de biofeedback se compose de trois éléments : le capteur des composantes physiologiques, l'amplificateur de signal et un générateur des signaux de biofeedback. Ces signaux fournissent une information immédiate et continue en temps réel par un signal auditif, visuel ou tactile.

Différents types de biofeedback selon les paramètres d'étude

Le biofeedback musculaire ou électromyographie globale (EMG), basé sur l'enregistrement des potentiels électriques musculaires.

Le biofeedback dynamométrique, basé sur l'enregistrement mécanique de la force musculaire.

Le biofeedback thermique, basé sur l'enregistrement de la température.

Le biofeedback respiratoire, basé sur l'enregistrement des amplitudes de la cage thoracique et/ou des muscles abdominaux, ou sur celui des volumes d'air inspiré et expiré.

Le biofeedback électrodermal, basé sur l'enregistrement de la conductance cutanée.

Le biofeedback électroencéphalographique (EEG) ou neurofeedback.

Le biofeedback de variabilité de fréquence cardiaque (VFC).

Le biofeedback peut s'apparenter à une technique de relaxation dans la mesure où il est capable de modifier les différentes composantes physiologiques de la réaction au stress et aux émotions.

Loin d'être une panacée, le biofeedback est une technique de traitement et non, ou rarement, un traitement en soi. Cette technique s'appuie sur « le pouvoir inscrit dans l'être humain de s'autoréguler, de s'autoguérir, de se rééquilibrer constamment. Le biofeedback par lui-même ne fait rien à l'individu, il n'est qu'un instrument qui permet de mettre à profit ce potentiel. » (A. Remond & A. Remond, 1994) Chaque type de biofeedback possède des indications particulières selon la constante physiologique mesurée.

Principales utilisations du biofeedback

Biofeedback EMG : céphalées de tension, douleurs chroniques, torticolis spasmodique, anxiété, insomnie etc.

Biofeedback respiratoire : asthme, anxiété etc.

Biofeedback thermique : HTA, syndrome de Raynaud etc.

Neurofeedback : céphalée, migraine, hyperactivité et trouble attentionnel, épilepsies, dépression, TOC etc.

Biofeedback VFC : accident coronarien, asthme, HTA, arthrite, douleur, fibromyalgie, anxiété, dépression etc.

Il existe maintenant de très nombreux appareils proposés, le principe étant toujours le même et somme toute très simple d'utilisation.

Le biofeedback respiratoire vise à modifier des perturbations respiratoires comme l'hyperventilation observée dans l'anxiété, mais il peut être aussi utilisé pour des pathologies respiratoires comme l'asthme en traitement adjuvant. Le capteur du biofeedback respiratoire peut se présenter sous la forme d'une ceinture autour du thorax et de l'abdomen qui enregistre l'inspiration et l'expiration. On peut alors observer

la prédominance de la respiration abdominale ou thoracique par deux courbes, qui se superposent, pour apprendre ainsi le contrôle respiratoire et corriger l'hyperventilation.

Le biofeedback électromyographique (EMG) consiste à capter les potentiels électriques émis par l'activité musculaire, à les amplifier, à les rendre audibles et à les visualiser sur un moniteur. Il trouve des applications dans le traitement de l'anxiété (tension et contractures musculaires), l'état de stress post-traumatique (Hickling et coll., 1986), la douleur, les céphalées (Rains, 2008), les lombalgies et la réadaptation de problèmes neuromusculaires.

Le neurofeedback

Le neurofeedback est un biofeedback utilisant un EEG quantifié (qEEG). Il part du principe que des anomalies de l'EEG et du qEEG sont observées dans de nombreuses pathologies médicales et psychiatriques. Deux électrodes sont placées sur les zones censées présenter les anomalies du trouble, une électrode de base est placée à l'oreille.

Les oscillations de l'EEG représentent la somme de différentes oscillations produites par les diverses populations neuronales, chacune de ces « harmoniques » se superposant pour produire le tracé global enregistré.

Les fréquences des ondes cérébrales s'étendent de 0.25 Hz à environ 60 Hz (un hertz étant une oscillation par seconde). Des profils de fréquences s'apparentant à certaines activités ont pu être établis :

Profils de séquence

Delta : < 4 Hz (sommeil profond, coma).

Thêta : 4–8 Hz (activité limbique : mémoire et émotions) elles sont liées aux activités inconscientes.

Alpha : 8–12 Hz (sujet alerte, sans toutefois un traitement actif de l'information, prédominant surtout dans les lobes occipitaux et frontaux, par exemple lorsque les yeux sont clos correspondent à une activité qui est normalement consciente).

Bêta : 13–30 Hz (sujet alerte et traitant activement l'information correspond à des processus conscients, la focalisation externe l'interaction active avec le monde, les pensées analytiques rationnelles et la concentration).

Gamma : > 30–35 Hz (pourrait être relié à la conscience, c'est-à-dire le lien entre différentes régions cérébrales pour former un concept cohérent).

Dans les états de relaxation profonde, comme dans les états hypnotiques marqués par une diminution du niveau de conscience, on observe un EEG ralenti avec une prédominance d'onde alpha et thêta (Jacobs et Friedman, 2004). Face à l'écran, le patient apprend à augmenter la fréquence des ondes cérébrales, par exemple en augmentant le ratio ondes thêta/onde alpha. Le neurofeedback a montré un intérêt dans l'anxiété généralisée (Rice et coll., 1993). Dans l'anxiété, l'augmentation des ondes

alpha et thêta mais aussi à l'inverse la diminution des ondes alpha s'avèrent apporter de bénéfices bien que les protocoles ne soient pas bien établis (Moore, 2000). Des bénéfices ont été observés également dans des pathologies neuropsychiatriques comme l'épilepsie, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, les migraines, la dépression et les TOC (Ramirez et coll., 2001 ; Hammond, 2007 ; Nestorius et coll., 2008).

Le biofeedback de variabilité cardiaque

Il est parfois présenté comme une « technique miracle » mais il s'agit, en fait, d'un outil complémentaire qui s'avère pour certains patients un bon moyen d'apprentissage des techniques de relaxation et de méditation. C'est la raison pour laquelle il est plus détaillé dans cet ouvrage.

La variabilité de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque au repos n'est pas constante car elle subit des oscillations permanentes. Ce phénomène naturel appelé « variabilité de la fréquence cardiaque » (VFC) ou « variabilité cardiaque » objective des modifications naturelles et périodiques du rythme qui permettent au cœur de s'adapter à ces nombreux changements et particulièrement aux stress de l'environnement. Ces changements sont sous la dépendance du SNA périphérique et central. La VFC correspond à un indice global du fonctionnement du système nerveux autonome (SNA) (*cf.* encadré ci-dessous). Il ne s'agit donc pas d'une mesure du niveau émotionnel mais plutôt d'un indicateur du niveau d'adaptation physiologique et émotionnel auquel notre organisme est soumis constamment.

SNA et VFC

Le SNA se décompose en deux sous-systèmes que sont le système SNS, exciteur, et le système SNPS, inhibiteur. Ces deux systèmes interagissent de manière antagoniste afin de générer des niveaux variables d'activation physiologique. Au cours d'un stress, qu'il soit physique ou psychologique, l'activité du SNS devient prépondérante, produisant une activation physiologique qui permet de s'adapter à la situation. Une augmentation de la fréquence cardiaque est caractéristique de ce niveau d'activation. À l'inverse, lorsque l'organisme revient à l'état de calme, c'est l'activité du SNPS qui est dominante, maintenant un niveau d'activation bas et entraînant une diminution de la fréquence cardiaque. Ainsi, il apparaît que la facilité, avec laquelle un individu parvient à transiter entre un haut niveau et un bas niveau d'activation physiologique, est dépendante de la capacité du SNA à modifier rapidement la fréquence cardiaque. Un SNA « flexible » permettra une activation ou une réduction rapide de l'état physiologique et émotionnel en fonction de la situation. À l'opposé, une « rigidité » du SNA entraînera une moins bonne capacité à augmenter ou réduire la réponse physiologique et émotionnelle selon les modifications de l'environnement (Appelhans et Luecken, 2006 ; Thayer et Lane, 2000).

Les mesures de la VFC et leurs interprétations n'apparaissent pas comme une chose simple tant sur le plan physiologique qu'au niveau des calculs mathématiques complexes, qui font l'objet d'une abondante littérature scientifique. Des recommandations concernant l'enregistrement, les différentes méthodes de calcul et les applications ont été publiées conjointement par la société européenne de cardiologie et la société nord-américaine de rythmologie et d'électrophysiologie (*European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology*, 1996).

La variabilité cardiaque correspond à la variation de temps entre deux battements du cœur sur une période de temps donné. Elle peut être mesurée à partir d'un enregistrement électrocardiographique ECG et d'un logiciel de calcul (*cf.* figure 1.3).

Calcul de la VFC

Les modes de calcul diffèrent d'un logiciel à l'autre ce qui rend les études peu comparables. Deux méthodes de calcul de l'indice sont possibles dont les deux principales sont le mode temporel et le mode fréquentiel. Les mesures dans le domaine temporel sont les plus simples et sont basées sur l'analyse statistique classique. On peut calculer la moyenne des intervalles R-R et l'écart type en fonction du temps. Plus l'écart type de l'intervalle R-R est bas plus la VFC est basse. Les mesures dans le domaine fréquentiel sont obtenues à partir d'une analyse spectrale. Schématiquement, la VFC correspond à la superposition de plusieurs mouvements périodiques et non-périodiques qui sont sous l'influence du SNA. Deux bandes de fréquences sont habituellement distinguées : la bande de haute fréquence (HF : entre 0.15 Hz et 0.40 Hz) est sous contrôle du SNPS et la bande de basse fréquence (LF : entre 0.04 et 0.15 Hz) qui est sous l'influence des deux branches du SNA mais renvoie principalement à l'activité sympathique. Le ratio puissance/basse fréquence sur puissance/haute fréquence (LF/HF) est considéré généralement comme un index de la balance sympathovagale. Les différences fréquence de la variabilité du rythme cardiaque sont donc en relation avec différentes sources du SNA. L'amplitude relative du rythme cardiaque à ces fréquences est parfois utilisée pour étudier le poids respectif de la balance sympathique et parasympathique. La multiplication des mesures rend souvent difficile l'interprétation des données. Il importe de bien spécifier, quel que soit le mode de calcul, temporel ou fréquentiel, dans quelle zone de fréquence on se situe et quelles sont les parties du SNA étudiées ? Car elles peuvent, par exemple, traduire des variations qui sont plus ou moins sensibles à l'effet de manipulation comme la respiration. Un phénomène, communément décrit que l'on appelle l'arythmie sinusale respiratoire, ne peut être par exemple objectivé qu'à des fréquences basses, au environ de 0.1 Hz. L'ASR est la variation de la fréquence cardiaque influencée par la respiration. L'inspiration entraîne une levée temporaire de l'influence parasympathique sur la fréquence cardiaque, provoquant une accélération du rythme cardiaque. À l'opposé, l'expiration stimule l'influence parasympathique sur la fréquence cardiaque, provoquant une diminution de celle-ci.

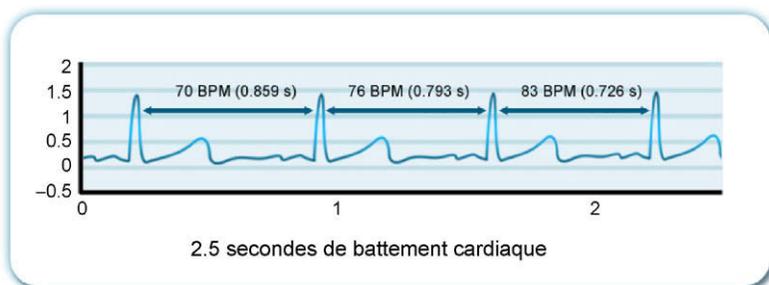


FIGURE 1.3. Variation de l'espace RR en millisecondes sur une période de 2.5 secondes.

VFC et pathologies

La variabilité cardiaque a pu être mesurée dans des pathologies impliquant un dysfonctionnement du SNA. Elles montrent globalement, dans ces pathologies, une diminution de la VFC. C'est le domaine des pathologies cardiovasculaires, au premier rang desquelles on compte les problèmes coronariens, qui a été le mieux étudié. Des études épidémiologiques récentes montrent qu'une faible VFC constitue un facteur de risque, indépendamment de facteurs tels que l'âge, le sexe, le tabagisme et du développement de problèmes cardiovasculaires, et un indicateur de risques d'aggravation de maladies cardiovasculaires (Carney et coll., 2001). Des études semblent indiquer qu'une VFC basse a une valeur prédictive, statistiquement, de risques de rechutes d'accidents cardiaques ou traduirait un dysfonctionnement du SNA. Mais il est probable que cette mesure soit soumise à de très nombreux paramètres, comme tout paramètre physiologique. Il ne faut pas assimiler la VFC à un dosage avec un seuil pathologique, mais plutôt comme un paramètre qui permet de modifier, par un apprentissage comportemental, la capacité d'adaptation de l'organisme. Il a été également constaté qu'un niveau élevé d'anxiété et de dépression, chez le patient cardiaque, est en partie responsable de ce risque (Marten et coll., 2008). L'association de la dépression et des troubles coronariens multiplie par quatre le risque de mortalité durant les 6 mois qui suivent la phase aiguë. Dans l'anxiété et la dépression, on retrouve une diminution de la VFC (Cohen et Benjamin, 2006 ; Servant, 2007).

Des données récentes montrent que l'intérêt de mesurer la VFC ne se limite pas aux problèmes coronariens, à l'anxiété et la dépression. Des études montrent une diminution significative de la VFC dans différentes pathologies et problèmes médicaux impliquant le SNA comme : l'asthme (Lehrer, 2000), l'HTA (Vrijkotte et coll., 2000), le diabète (Malpas et coll., 1990), la fibromyalgie (Ozgoçmen et coll., 2006).

Compte tenu de ces données récentes, il apparaît que les thérapies capables de modifier et d'améliorer la VFC sont d'un grand intérêt pour favoriser la gestion émotionnelle chez les patients présentant des troubles somatiques et psychiques. C'est aujourd'hui possible grâce à des appareils de biofeedback qui sont accessibles et très facilement utilisables par les professionnels, et le patient lui-même, permettant ainsi un entraînement régulier.

Aspects pratiques

Le matériel est aujourd'hui très simplifié et se compose d'un capteur (poul, ECG) et d'un logiciel que l'on peut installer à partir d'un disque sur un ordinateur capable de traiter le signal et de le restituer sous une forme visuelle plus ou moins élaborée (courbe, signal sonore, animation graphique...). Nous nous reporterons ici à l'appareil développé par le CHRU de Lille dépositaire des brevets (Logier et coll., 2004). Le lecteur qui souhaite prendre connaissance des descriptifs des appareils disponibles sur le marché se reportera au site www.biofeedback.fr.

L'enregistrement de la fréquence cardiaque se fait de manière non invasive par l'intermédiaire de trois bracelets placés sur les poignets possédant un connecteur, sur lequel vient se fixer un des trois câbles d'un faisceau ECG. Ce faisceau est relié à un boîtier contenant une carte électronique qui est lui-même relié à l'ordinateur. Le patient, installé devant son ordinateur, va avoir accès en temps réel à la mesure de l'indice de VFC sous forme d'un nombre de 0 à 100 % et d'une courbe objectivant l'évolution de la variabilité cardiaque au cours du temps. En bas de l'écran (*cf. figure 1.4*), un graphique représente le pourcentage de temps passé dans chaque zone de cohérence cardiaque (zone rouge : 0 à 20 % de cohérence, zone jaune : 20 à 50 % de cohérence, zone verte : plus de 50 % de cohérence). Un signal sonore sous la forme de 3 thèmes musicaux correspondant à 3 niveaux de cohérence cardiaque est intégré à l'appareil. Le signal sonore est très utile pour pratiquer des exercices de biofeedback les yeux fermés, comme lorsque l'on associe le biofeedback à certains exercices de relaxation et de méditation. Enfin, un guide respiratoire situé sur la droite de l'écran permet au patient de fixer sa respiration sur un rythme régulier. Selon le principe du biofeedback, le patient, à partir des indications qu'il reçoit, va chercher à augmenter son pourcentage en fixant son attention et en pratiquant différents exercices de relaxation et de méditation.

Les enregistrements

Il faut distinguer les mesures prises au repos, sous contrôle respiratoire et de celles prises lors d'épreuves de stress ou d'exposition, qui peuvent être intégrées aux différents protocoles en fonction de ce que l'on cherche à

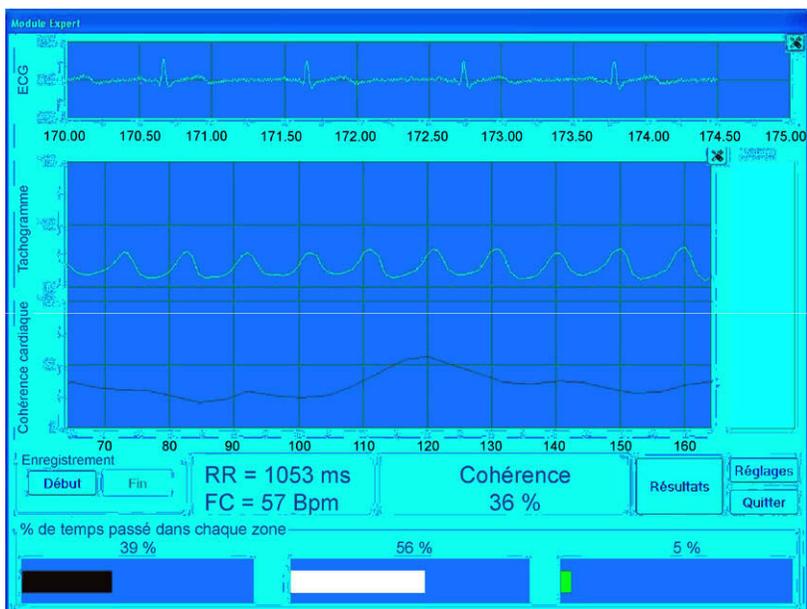


FIGURE 1.4. Contrôle de l'ECG, du tachogramme et de la courbe indiquant le pourcentage de cohérence cardiaque (PCC) (Symbioline®).

mettre en évidence. Par exemple, chez un paniqueur, un phobique ou un patient avec une anxiété post-traumatique, la mesure, lors d'exposition par simple évocation en imagination ou par visualisation, est utile car on recherche à évaluer la régulation émotionnelle lors de confrontation ou d'évocation de situations anxiogènes.

La durée d'enregistrement est de cinq minutes, ce qui offre un avantage par rapport à d'autres procédés nécessitant un enregistrement long de 24 heures.

Dans le procédé développé par notre équipe, la VFC peut être restituée non pas sous la forme d'une courbe ou d'un signal sonore, mais sous la forme d'une animation comme dans les jeux vidéo. Quatre environnements sont proposés : le jardin, la course d'aviron, la plage et la savane. En améliorant la VFC, le patient voit l'environnement évoluer : les animaux sauvages viennent boire au point d'eau, l'environnement marin se calme, le bateau se maintient en tête dans la course d'aviron, les plantes poussent dans le jardin.

Cette technique augmente le processus attentionnel et l'interactivité. Il potentialise l'effet du biofeedback en favorisant un entraînement régulier. Des études sont actuellement nécessaires pour apporter des éléments à cette technique couplant le biofeedback et l'image. Cette

technique semble en effet très prometteuse dans la nouvelle approche des thérapies cognitives et comportementales, qui consacre aujourd'hui une place centrale à l'émotion.

Les consignes de l'exercice au patient

Comme un pilote d'avion, vous voyez différents indicateurs sur votre écran de contrôle. Au début fixez-vous sur une chose puis, après sur une autre et vous verrez que vous pourrez par la suite, avec un peu entraînement, avoir une vision d'ensemble des différents paramètres. Voyons ces différents indicateurs : d'abord en bas à droite, c'est le métronome respiratoire que je vais régler pour ralentir votre respiration et vous mettre dans les conditions idéales. Il vous faut suivre simplement le métronome. Inspirez.

Ensuite, vous avez plusieurs indices.

Le pourcentage de votre cohérence cardiaque est indiqué en chiffres à chaque instant. C'est une mesure instantanée, mais vous avez aussi la courbe qui vous montre son évolution.

Dans cet exercice, centrez votre attention sur les indices de cohérence cardiaque et cherchez à améliorer et maintenir votre score. Attention, il va fluctuer et il ne peut se situer au même niveau tout le temps. C'est normal et de nombreux éléments normaux interviennent pour le faire changer. Accepter cela, faites votre exercice sans vous crispier. Pensez bien qu'il s'agit d'un entraînement et centrez-vous sur les résultats. C'est la façon la plus efficace d'améliorer votre *cohérence cardiaque en fixant toute votre attention sur l'écran.*

La durée des protocoles thérapeutiques généralement décrits est d'environ 8 séances, à raison d'une séance hebdomadaire avec un entraînement réel d'environ 20 à 30 minutes, mais beaucoup d'inconnues demeurent actuellement.

Le principe du biofeedback de cohérence cardiaque est basé sur l'hypothèse que la stimulation du système vagal, se traduisant par l'augmentation de la VFC, peut permettre, par un entraînement régulier, une meilleure régulation émotionnelle. Le phénomène de variabilité subit de très nombreuses fluctuations dues au sujet ou à des facteurs de stress environnementaux. Les valeurs obtenues doivent être appréhendées comme une mesure indirecte du fonctionnement du SNA, dont l'intérêt principal réside dans l'apprentissage d'une meilleure modulation des réactions émotionnelles.

Deux types de logiciel ont été développés selon la zone de fréquence de la VFC étudiée.

Le premier moteur d'entraînement se situe dans les basses fréquences autour de 0.1 Hz (influence sympathique). Une respiration lente et régulière, prolongée sur l'expiration, permet une synchronisation du

cœur et de la respiration, que l'on appelle communément « cohérence cardiaque ». Pour ces moteurs, le simple contrôle respiratoire permet d'obtenir une augmentation du score et un tachogramme de forme sinusoïdale, par une respiration se situant aux alentours de 6/mn (4 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration) et correspond à ce que l'on a appelé l'effet Vaschillo qui consiste à mettre en résonance les variations dues à la respiration (hautes fréquences) avec les variations dues à l'activité baroreflexe (basses fréquences) (Lehrer et Vaschillo, 2000).

Le second moteur se situe dans une zone de fréquence entre 0.15 Hz et 0.35 Hz et n'est pas influencé directement par le contrôle respiratoire et témoigne de l'activité du système parasympathique. Compte tenu de l'hypothèse d'une dysrégulation du tonus vagal dans les processus émotionnels, la stimulation répétée du tonus parasympathique sous le contrôle du biofeedback permettrait de moduler la réaction physiologique face au stress. La respiration doit se situer autour de 10/min. Les exercices attentionnels, mais également de méditation, paraissent pouvoir, par entraînement, améliorer la VFC au repos et, surtout, face à des situations de stress.

On peut appeler cette approche « cohérence émotionnelle » pour la distinguer de la précédente.

Les résultats des études scientifiques

Des études suggèrent que le biofeedback de VFC pourrait réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie des patients présentant des problèmes cardiaques et surtout coronariens. Ces résultats doivent être confirmés (Moravec, 2008 ; Nolan, 2005). Des études préliminaires ont été réalisées dans la dépression (Karavidas et coll., 2007) et dans le trouble panique (Servant et coll., 2007).

Le yoga (Shapiro et coll. 2007 ; Telles, 2004), la méditation (Wu et Lo, 2008 ; Lehrer et coll., 1999 ; Peng et coll., 1999), le qi gong (Lee et coll., 2007) et le training autogène (Mitani et coll., 2006) entraînent aussi une augmentation de la VFC.

Ce qu'il faut retenir pour la pratique

Le biofeedback est un outil très simple. Son principe consiste à agir par soi-même par le simple fait d'avoir l'information de l'intensité d'une constante physiologique, souvent automatique, sur laquelle il est difficile d'agir uniquement par la simple volonté. Il existe différents types d'appareils, en fonction des constantes mesurées, qui possèdent des indications différentes. Actuellement, grâce aux progrès technologiques, le biofeedback est accessible tant

pour les professionnels que pour les particuliers qui peuvent ainsi pratiquer régulièrement. Le biofeedback de variabilité de fréquence cardiaque VFC suscite beaucoup d'intérêt et peut être couplé aux techniques de relaxation et de méditation. Compte tenu des progrès technologiques réalisés et de son intérêt dans l'apprentissage des techniques de relaxation et de méditation, on peut penser que le biofeedback de VFC a réellement une place intéressante dans l'arsenal thérapeutique des TCC, tant dans certains problèmes somatiques (cardiaque, douleur...) qu'émotionnels (anxiété, dépression...) qui impliquent un dysfonctionnement du SNA. Cependant, l'efficacité d'une telle procédure reste difficile à évaluer surtout si elle est couplée à d'autres techniques. Beaucoup de questions demeurent : à quoi correspondent réellement les paramètres physiologiques étudiés ? et comment sont-ils corrélés à un état pathologique ou émotionnel ? Des études méritent d'être réalisées afin de mieux préciser l'utilité de cette approche.

CHAPITRE 2

Applications thérapeutiques et psychothérapeutiques

Les bases de la pratique

La relaxation se distingue des autres psychothérapies par le fait que la médiation passe par le corps et non pas seulement par le mental. La pratique concrète des exercices en séance est indispensable et l'on ne peut se limiter aux seules explications si détaillées et précises soient-elles. Il est possible de faire de la relaxation partout mais un minimum de place, de confort et de calme sont nécessaires pour offrir les meilleures conditions d'apprentissage aux patients.

Indications et contre-indications

On peut schématiquement distinguer deux niveaux selon les demandes des patients et les objectifs de soins :

- l'enseignement de la pratique d'une ou plusieurs techniques à visée de réduction des symptômes ou de l'obtention d'un état de détente et de mieux-être, qui trouvent de très nombreuses applications dans le domaine médical, psychologique, psychiatrique et du développement personnel ;
- l'utilisation de la relaxation dans un but psychothérapeutique. Là, le patient chemine vers un objectif plus complexe que la simple réduction des symptômes. La relaxation peut dans ce cas trouver des applications dans les différents domaines psychothérapeutiques suivants : cognitivo-comportemental et émotionnel, psychanalytique, systémique et communicationnel.

La grande diversité des exercices que vous trouverez dans la « boîte à outils » permet d'aborder ces deux niveaux.

Toutes les techniques que nous venons de voir ont apporté quelque chose, mais tant en raison de leurs approches théoriques que de leurs objectifs, elles n'ont pas toutes été étudiées scientifiquement. Les techniques qui ont fait l'objet d'études scientifiques dans le domaine de la médecine et de la psychologie sont : la relaxation musculaire, le training

TABLEAU 2.1. Principales indications médicales et somatiques

Problèmes somatiques	Techniques les plus étudiées	Objectifs pratiques
Post-infarctus du myocarde	Relaxation, méditation de pleine conscience, biofeedback de VFC...	En complément d'autres approches de réadaptation, autogestion du stress et de l'anxiété, gestion de l'hostilité et de la colère.
Cancers	Méditation de pleine conscience, relaxation, techniques hypnotiques, yoga...	Réduction des symptômes douloureux, des effets secondaires de la chimiothérapie (nausée), prévention de l'anxiété, dépression, mieux-être et qualité de vie.
Post-chirurgie	Relaxation, méditation de pleine conscience, imagerie guidée, techniques hypnotiques (à proposer en amont).	Douleur, anxiété anticipatoire, réduction des antalgiques en post-opératoire.
Céphalées et migraines	Biofeedback, température (migraine), biofeedback EMG et biofeedback VFC (céphalée de tension)	Douleur, tension musculaire et détachement des ruminations négatives, prévention des évitements comportementaux.
Lombalgies	Méditation de pleine conscience, yoga...	Douleur, assouplissement.
Insomnies	Techniques hypnotiques, sophrologie, relaxation musculaire.	Associées à d'autres approches TCC du sommeil.
Polyarthrite	Méditation, imagerie, biofeedback EMG, relaxation musculaire.	Douleur, inflammation, évitements comportementaux, baisse de l'humeur, anxiété.

autogène de Schultz, l'hypnose, la méditation de pleine conscience et le yoga (Arias et coll., 2006 ; Eisenberg et coll., 1998 ; Siev et coll., 2007 ; Wahbeh et coll., 2008 ; Wolsko et coll., 2004 ; Van Dixhoorn, 2005). Elles ont été proposées dans de très nombreuses pathologies médicales et psychologiques selon une approche le plus souvent complémentaire aux traitements usuels. Dans le domaine somatique, les techniques ont montré un intérêt surtout dans la phase de réadaptation du patient après un infarctus du myocarde, dans les cas de douleurs aiguës et chroniques, lombalgies, céphalées et migraines, ou encore d'insomnie, de

polyarthrites, de fibromyalgie... (cf. tableau 2.1). Les pathologies cardiovasculaires ont été les plus étudiées et les techniques sont intégrées dans des programmes de gestion du stress qui apportent des bénéfices objectifs (sur la réduction des rechutes des accidents coronariens).

Pour ce qui est des cancers, les études montrent que les techniques de relaxation et de méditation améliorent l'anxiété, l'humeur, les douleurs, la qualité de vie et permettent de mieux faire face aux stress liés à la maladie et de réduire les effets secondaires de la chimiothérapie comme les nausées et les vomissements (Culos-Reed et coll., 2006 ; Carlson et coll., 2003 ; Moadel et coll., 2007 ; Moscoso et coll., 2004 ; Spiegel et coll., 1997). Concernant l'état immunitaire, la progression de la maladie, les récurrences et les taux de survie, les données restent contradictoires et il est impossible d'affirmer que les techniques améliorent le pronostic de la maladie, du moins sur le plan statistique à grande échelle. Cependant, pour certains patients, le bénéfice est global, la relaxation et la méditation dépassant le simple cadre du bien-être pour participer activement aux processus de guérison. Si l'on considère tous les types de cancers, ce sont les techniques à la fois de pleine conscience et d'hypnose ainsi que d'imagerie mentale qui ont été les plus étudiées. Ce qui n'est pas étonnant puisque toute technique qui permet au patient de se détacher de la maladie, et donc d'un événement grave, est bénéfique. On peut proposer des techniques plus approfondies que celles qui sont centrées sur un objectif ciblé comme la respiration ou la relaxation musculaire. Des études ont montré un intérêt certain, mais qui semble moins constant dans d'autres pathologies comme l'asthme, le diabète, les pathologies chroniques obstructives, les pathologies dermatologiques, l'infection VIH, l'ulcère, les allergies, le syndrome du colon irritable, l'HTA...

Il n'y a que très peu de contre-indications, mais il faut savoir que chez certains patients la relaxation peut déclencher des symptômes opposés aux effets attendus, ce qu'on appelle des effets paradoxaux. Ils peuvent survenir chez des patients qui ont un seuil de déclenchement anxieux bas, comme les sujets qui présentent des paroxysmes anxieux ou émotionnels face à des stress de la vie quotidienne. Certains traits de personnalité comme l'hyperactivité, l'hypercontrôle, ou au contraire le manque de contrôle émotionnel, peuvent rendre difficile le « lâcher-prise ». Dans tous ces cas, l'adaptation de la technique, la progression et l'accompagnement du thérapeute permettent le plus souvent de poursuivre le cycle et de l'adapter.

Chez les patients psychotiques ou présentant des troubles de la personnalité, borderline ou schizoïde, la relaxation n'est pas formellement contre-indiquée. Certains adhèrent bien à cette approche qui apparaît ainsi comme un complément dans la prise en charge. Pour d'autres, cependant, et surtout dans le cas des techniques « profondes », elle peut

entraîner des distorsions dans les sensations corporelles, qui sont perçues de façon très angoissante. Les techniques sont donc à adapter, et il est prudent de se limiter à des exercices plus « superficiels », qui ne modifient pas trop le niveau de conscience et les perceptions sensorielles et corporelles. La relaxation sera proposée en dehors des épisodes aigus de la maladie et il faudra tenir compte de l'adhésion du sujet. Certains exercices simples de contrôle respiratoire, de détente musculaire par le mouvement et la suggestion, d'exercice de base de pleine conscience ont leur place dans les programmes de prise en charge en individuel, voire en groupe de patients psychotiques.

Chez les patients qui présentent des pathologies organiques, certaines techniques peuvent exacerber une sensibilité aux modifications physiologiques. Par exemple, la focalisation de l'attention sur les battements du cœur chez le cardiaque ou la respiration chez le patient asthmatique peut déclencher des sensations qui font craindre au patient une rechute. Compte tenu des antécédents organiques, la « fausse alarme » déclenchée par des manifestations somatiques peut être particulièrement sensible. La gestion des effets paradoxaux de la relaxation, comme les attaques de panique, doit être expliquée au patient. La survenue de ces manifestations n'empêche pas la relaxation d'être particulièrement indiquée dans de très nombreuses pathologies organiques en tant que complément aux traitements habituels, et de ne présenter aucun danger. La survenue de paroxysmes anxieux et émotionnels à composante souvent somatique doit être prise en compte, ce qui permettra au patient de s'habituer progressivement à la perception de symptômes physiques sur un mode moins catastrophiste et de développer un sens du contrôle par les techniques, une fois celles-ci acquises. On pourra, bien entendu, adapter les techniques selon les pathologies et les patients.

Pratique individuelle ou de groupe

La pratique de toutes les techniques de relaxation et de méditation est possible en individuel et en groupe. Chaque approche présente des avantages et des inconvénients, mais il n'est pas toujours possible de proposer le choix au patient.

Certains exercices sont plus difficiles à réaliser en groupe parce qu'ils nécessitent attention et concentration et que certains patients sont gênés par la présence d'autres personnes : des patients disent être gênés par les regards, d'autres peuvent être pris d'un fou rire et n'arrivent pas à lâcher prise. L'échec à un exercice pourra être plus difficile à gérer en groupe, le patient acceptant mal le regard des autres surtout en cas de crise d'angoisse ou de malaise (vertiges, bouffée de chaleur, tachycardie). Le suivi est aussi plus difficile en groupe faute de temps, particulièrement pour l'expression du ressenti après chaque exercice et

les conseils individuels. La taille idéale des groupes de relaxation est de 5 à 10 personnes. Au-delà, il s'agit plutôt d'un enseignement, comme dans certains programmes de *mindfulness*, comportant peu d'échanges personnels avec les patients. La durée des séances est comprise entre quarante-cinq minutes pour la pratique individuelle et deux heures pour la pratique de groupe. En individuel, je recommande de ne pas dépasser 1 heure afin de ne pas rendre la séance trop fastidieuse.

Il faut aussi prendre en considération le nombre de séances qui, pour l'acquisition de compétences identiques, doit être parfois plus important en groupe. Certains groupes de patients sont aussi trop hétérogènes par leurs demandes et leurs pathologies, ce qui fait perdre toute cohésion. Une sélection et une information préalables sont souvent nécessaires afin de constituer des groupes de patients qui ont à peu près les mêmes objectifs et les mêmes applications. Mais, comme dans toutes les thérapies de groupe, une certaine diversité peut être un élément positif. Par exemple, un patient présentant une pathologie organique grave pourra tirer bénéfice d'un groupe qui l'éloignera des problèmes directs liés à sa maladie, les autres patients pouvant très bien accepter celui qui a un problème plus grave qu'eux. Le fait de pratiquer des exercices en commun, de partager des ressentis et des expériences, d'être dans une démarche positive de changement, tout cela plaide en faveur du groupe : le groupe crée une dynamique positive qui favorise l'apprentissage et les échanges.

Cadre et supports

Un bureau ou une salle suffisent car beaucoup d'exercices sont réalisés en position assise (dans ce cas, les exercices en position allongée ou debout doivent être prescrits sous forme de tâches à domicile). L'endroit doit être de préférence calme, à température et éclairage agréables. Évidemment, tout espace qui permet de réaliser des exercices en position allongée offre un atout supplémentaire.

Les supports, qu'ils soient sous forme écrite, audio ou vidéo, sont très utiles pour faciliter l'entraînement en dehors des séances et la mise en application des exercices. Je recommande l'un de mes ouvrages, *Relaxation et méditation. Trouver son équilibre émotionnel*, qui contient les informations de base utiles aux participants et les exercices pratiques proposés dans le module que je vais détailler. Les exercices téléchargeables en version audio sur le site www.symbiofi.com et disponibles sous forme de CD ou de CDrom sont des supports très appréciés des thérapeutes, des patients et des participants qui veulent réellement pratiquer en dehors des séances. Chaque thérapeute peut aussi rédiger son propre « guide de relaxation pour les participants » à partir des

informations contenues dans cet ouvrage et des compléments que lui ont apportés sa pratique et la lecture d'autres ouvrages.

Évaluation

Une échelle globale d'évaluation de l'apprentissage est proposée dans ce guide. Elle peut être couplée à d'autres échelles d'anxiété, de qualité de vie ou à des échelles centrées sur d'autres symptômes (dépression, douleur) selon les objectifs de l'évaluation. Un carnet de suivi et d'auto-évaluation est également proposé.

L'échelle d'auto-évaluation de la relaxation *take it easy* comprend 10 items cotés de 0 à 4. Chaque item permet d'évaluer les capacités de relaxation soit en dehors de situations de stress et d'anxiété soit lorsque le sujet y est confronté. L'échelle comprend l'évaluation de la relaxation générale (2 items), le contrôle respiratoire (2 items), la détente musculaire (2 items), la centration sur l'action (2 items), la décentration des pensées automatiques (2 items), et la visualisation d'une image agréable (2 items). L'instrument permet au patient de s'auto-évaluer et de mesurer les progrès réalisés au fil des séances.

Questionnaire d'auto-évaluation de relaxation *Take it easy* (D. Servant)

A. J'arrive à me détendre et à me relaxer dans des situations dans lesquelles je ne suis pas particulièrement angoissé(e) ou anxieux (se).

- 0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

B. J'arrive à me détendre et à me relaxer quand je suis confronté à des situations de stress et d'anxiété.

- 0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

C. J'arrive à contrôler ma respiration, c'est-à-dire à respirer lentement et régulièrement par le ventre en évitant de trop hyperventiler (respirer vite irrégulièrement par la poitrine) quand je suis au calme.

- 0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.

- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

D. J'arrive à contrôler ma respiration, c'est-à-dire à respirer lentement et régulièrement par le ventre en évitant de trop hyperventiler (respirer vite et irrégulièrement par la poitrine) quand je suis confronté à des situations de stress ou d'anxiété.

- 0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

E. J'arrive à me détendre et à ne plus ressentir de tension ou de contracture dans mon corps quand je suis au calme.

- 0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

F. J'arrive à me détendre et ne plus ressentir de tension ou de contracture dans mon corps quand je suis confronté à des situations de stress et d'anxiété.

- 0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé).
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

G. J'arrive à me concentrer uniquement sur des pensées en rapport avec ce que je suis en train de faire et de vivre et à laisser de côté les pensées parasites quand je suis au calme.

- 0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé).
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

H. J'arrive à me concentrer uniquement sur des pensées en rapport avec ce que je suis en train de faire et de vivre et à laisser de côté les pensées parasites quand je suis confronté à des situations de stress ou d'anxiété.

- 0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.
- 1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

I. J'arrive à imaginer une situation ou à retrouver un souvenir agréable, qui est associé à un état de détente et de relaxation, quand je suis calme.

0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.

1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

J. J'arrive à imaginer une situation ou à retrouver un souvenir agréable qui est associé à un état de détente et de relaxation quand je suis confronté à des situations de stress et d'anxiété.

0 Pas du tout, cela n'est impossible, je n'y arrive pas.

1 J'y arrive en partie, mais il me faut du temps et des efforts de concentration.

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps.

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps.

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux.

Relation thérapeutique

La relation thérapeutique dans la relaxation est différente de la relation psychothérapeutique « classique » souvent en face-à-face ou dans une position d'échange verbal. Le thérapeute pourra être plus proche de son patient tant par le rapprochement physique que par le fait de lui faire partager des ressentis dans un état parfois modifié de conscience. D'une façon générale, « la distance physique » qui confère les règles tant déontologiques que thérapeutiques à la relation est la norme. Cependant, certaines techniques favorisent une proximité avec le patient, comme celles qui, utilisant le massage ou des méthodes de pressions ou étirements (du type de ce qui se pratique en kinésithérapie ou dans le domaine de la douleur), autorisent de toucher le patient. La relaxation profonde, qui induit une modification des niveaux de conscience, crée une relation « expérientielle » par l'évocation et la visualisation, ce qu'il faut prendre en compte et maîtriser. L'émergence de faux souvenirs traumatiques est une possibilité qui a été décrite chez certains patients. Quant à ceux qui ont subi une manipulation mentale de la part d'un groupe sectaire, il convient de les mettre en garde dans le choix du thérapeute ou de l'institution. Dernier cadre qui a vu certains « dérapages », celui du traitement des dysfonctions et des troubles de la sexualité pour lesquels la relaxation est indiquée et apporte des bénéfices. Le thérapeute qui intervient en sexologie doit être particulièrement attentif à toutes ces règles et bien prendre en compte la part fantasmatique et transférentielle particulièrement délicate dans le cadre de la pratique de la relaxation en sexothérapie.

La formation des thérapeutes

La formation du thérapeute qui pratique la relaxation inclut l'apprentissage et la maîtrise des techniques, ainsi que de la pédagogie, mais aussi l'acquisition de certaines données physiologiques, psychologiques et psychiatriques de base, indispensables pour bien poser les indications et les limites de sa pratique. La formation théorique de thérapeutes « relaxologues » est très large et cela n'est pas gênant pas si les rôles de chacun restent bien définis tant la relaxation peut être proposée dans des contextes très différents.

La relaxation psychothérapeutique comme toute psychothérapie requiert une formation de base en psychologie et une plus poussée en psychiatrie. Ces formations préalables ne dispensent pas pour autant d'une formation spécifique à la relaxation, car sa pratique n'est pas intégrée aux études de médecine, de psychologie ou de psychiatrie.

S'il n'y a pas de standards de formation à la relaxation thérapeutique, certaines règles de base peuvent être formulées concernant :

- la durée de l'enseignement minimal : nombres d'heures s'étalant sur un à trois ans ;
- la pratique active et réelle est indispensable et fait partie intégrante d'un enseignement qui ne saurait être uniquement théorique ; les stages, séminaires et formations d'une à deux journées qui permettent la réalisation d'exercices sont mieux adaptés que les classiques cours magistraux ;
- la connaissance de différentes techniques de relaxation et de méditation est aujourd'hui indispensable et il paraît impossible de se limiter à une seule référence théorique ou à une seule méthode pour répondre à différentes pathologies et à un nombre important de patients ;
- la supervision qui permet d'être guidé dans la prise en charge de cas concrets de façon individuelle ou collective est indispensable à la fois à la technique et au repérage des troubles psychologiques, mais on n'y consacre pas toujours le temps nécessaire ;
- la formation mutuelle avec un thérapeute expérimenté, qui crée un cadre particulier seul à même d'aider à comprendre la rencontre, le cadre et la relation (comme pour la pratique analytique où il faut avoir été soi-même guidé pour explorer l'approche de psychothérapie individuelle) sont indispensables ;
- la formation de superviseur.

La relaxation nécessite non seulement une pratique approfondie mais aussi une connaissance élargie des indications et des objectifs, des techniques et des aptitudes pédagogiques. Ces dernières ne peuvent s'acquérir que sur un cycle long incluant des expériences d'animation de groupe de thérapeutes et d'enseignement, ainsi qu'une réactualisation des données actuelles par des échanges au cours de journées de séminaires et de congrès scientifiques.

L'utilisation du module que je propose représente un moyen de former et d'appliquer les techniques concrètement dans sa pratique thérapeutique. Chaque partie est détaillée afin de permettre la mise en place et d'évaluer les résultats dans différentes pathologies. Une formation préalable peut être nécessaire. Pour les thérapeutes qui n'ont pas une pratique des techniques de base de relaxation, un cycle complet s'avère utile ainsi qu'un travail personnel supervisé. Pour ceux qui ont déjà une formation et une expérience, une formation plus courte peut être suffisante pour la mise en pratique des éléments contenus dans ce module.

Situations cliniques

Afin d'illustrer les différentes techniques de relaxation et de méditation dans la pratique, je vous propose d'aborder certaines situations cliniques qui représentent les indications les plus fréquentes.

Traitement des attaques de panique et des paroxysmes émotionnels

Les attaques de panique sont très fréquentes et tout thérapeute y est obligatoirement confronté un jour dans sa pratique. Ce sont des crises aiguës d'angoisse associant des symptômes physiques (tachycardie, dyspnée, tremblements, sueur, rougeur, vertige, fourmillements, boule dans la gorge, signes digestifs et urinaires...) à la peur de mourir ou de perte de contrôle et à des pensées catastrophiques concernant les conséquences de la panique. Il s'agit d'un épisode aigu et le patient ne sait pas comment agir pour se contrôler. Il survient chez des sujets indemnes de tout trouble, dans le cadre de troubles anxieux (panique et phobies) mais aussi chez de nombreux patients présentant des difficultés psychologiques, des troubles de la personnalité ou des troubles psychiatriques (dépression, addictions...). C'est aussi une réaction fréquente face au stress et aux traumatismes psychiques.

Dans certains cas, l'anxiété n'est pas l'émotion dominante de la crise aiguë. La colère, la honte, la culpabilité, le remords, la rancune peuvent prendre le dessus et l'on peut parler de paroxysmes émotionnels qui peuvent survenir dans des circonstances analogues aux attaques de panique et posent exactement les mêmes problèmes de prise en charge.

La relaxation est un moyen très utile pour soulager les patients à la fois dans le traitement aigu que dans la prévention de la récurrence des crises. Elle s'applique autant à des cas simples, débutants, qu'à des cas compliqués évoluant depuis de nombreuses années et résistants à différentes thérapeutiques, comme le montrent les deux cas ci-dessous que j'ai suivis dans ma pratique.

Cas cliniques

Sandra, 23 ans, étudiante en droit, consulte après une admission aux urgences pour une crise asthmatiforme qui, après bilan, s'avère être une attaque de panique. Plusieurs épisodes analogues, bien que d'intensité moindre, sont retrouvés dans les six derniers mois lors de l'évaluation complète. Aucun antécédent anxio-dépressif ou autre trouble psychique n'apparaissent dans le bilan. Le diagnostic porté est celui de trouble panique au sens où il existe une crainte persistante de refaire une crise, s'accompagnant de manifestations cardio-respiratoires de plus en plus inconfortables, le tout créant un état d'alerte qui cause une véritable gêne dans la vie de cette jeune femme. On ne retrouve aucun antécédent notable, pas de trouble ou trait de personnalité très marqué. Le stress des examens et une rupture avec son petit ami forment le contexte déclencheur clairement exprimé par la patiente et dont elle semble prendre la mesure. Le contexte familial, amical et relationnel est très bon. Toujours célibataire, mais ayant depuis sa rupture quelques « aventures », elle ne souhaite pas s'engager pour le moment et ne souffre pas de cette situation. Elle n'exprime aucun affect dépressif ni sentiment d'abandon.

D'abord un peu surprise de se retrouver « en psychiatrie », Sandra accepte la proposition d'une thérapie principalement centrée sur la correction d'une perturbation physiologique et émotionnelle exprimée par les signes respiratoires qu'elle reconnaît. Il lui est conseillé de partir d'exercices de contrôle respiratoire, complétés par du biofeedback de cohérence cardiaque proposé dans notre centre. L'adhésion est parfaite, les exercices de contrôle respiratoire sont réalisés à domicile apportant une réduction rapide des symptômes, une sensation de contrôle des attaques de panique au bout de trois semaines et l'absence de crise un mois après le début du traitement. Après ses examens, elle participe à un groupe de relaxation et méditation tel que décrit dans le 3^e chapitre. Six mois après le début de la prise en charge, aucune crise n'est relevée. Il est décidé d'interrompre la prise en charge, en lui laissant la possibilité de reprendre contact spontanément au cas où des crises surviendraient à nouveau.

Mme Van B., 53 ans, venue en désespoir de cause pour guérir de son trouble panique, se présente avec le diagnostic compliqué d'une agoraphobie dont elle souffre depuis quinze ans et qui l'a conduite à interrompre toute activité et à devenir très dépendante de son entourage (mari, famille.). On retrouve plusieurs épisodes dépressifs, avec une hospitalisation de dix jours dans une clinique alors qu'elle avait pris « un peu trop de médicaments », selon ses propres termes, et que son entourage redoutait un risque d'ingestion volontaire. Actuellement Mme Van B. n'est pas déprimée et apparaît comme une personne plutôt sympathique qui se présente avec une personnalité expressive, une certaine labilité émotionnelle et un passé

familial et affectif chargé. Elle est suivie par un psychiatre et a pratiqué plusieurs autres thérapies, l'une qui semble avoir été d'inspiration psychodynamique, l'autre effectuée durant un an par un praticien expérimenté en TCC. Une évaluation révèle que la patiente connaît l'approche de TCC mais que cela ne s'avère pas efficace, puisqu'elle continue à se demander comment elle pourrait parvenir à maîtriser ses angoisses. On a l'impression que le problème est ailleurs. Après six consultations de « bilan et information sur les TCC », il est décidé de lui proposer un groupe de relaxation. Revue trois mois plus tard, la patiente se sent changée. Elle dit d'avoir compris qu'elle ne guérirait jamais complètement mais qu'elle peut vivre avec ses angoisses sans empoisonner la vie de toute sa famille. L'approche de groupe et les échanges lui ont beaucoup apporté, et plus encore les exercices qui lui ont appris à respirer et à ne plus ruminer : « Maintenant docteur, quand je sens que je vais avoir une crise, je respire avec le ventre et je pense à mon jardin et à mes fleurs que j'aime tant, merci docteur. »

Dans les attaques de panique et de trouble panique, la relaxation est indiquée et a montré, selon certaines études, une efficacité comparable aux techniques de TCC comme la restructuration cognitive (Öst et coll., 1993). La relaxation s'accompagne souvent de consignes inspirées des autres techniques : information concernant le modèle cognitif, exposition aux sensations entraînant une habitude. C'est le cas de la relaxation musculaire appliquée, développée par Öst et décrite dans la première partie, qui représente une véritable approche de TCC et ne se limite pas à un module de relaxation musculaire. Les techniques de contrôle respiratoire peuvent remplacer avantageusement la relaxation musculaire progressive, dans des modules proches de ceux qui sont proposés, où sont associées information, thérapie cognitive et exposition aux pensées. En présence de sujets qui demandent généralement un simple moyen de soulager leurs crises, ce qui conduit trop souvent à une réponse médicamenteuse, les techniques respiratoires représentent donc un moyen rapide d'ancrage pour faire face à la panique (Conrad et coll., 2007). Plusieurs exercices de bases peuvent être proposés (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : respirer par le ventre p. 106, apprendre à respirer lentement p. 108, découvrir des sensations en respirant p. 113).

Dans les cas compliqués de troubles de la personnalité ou d'autres troubles psychiques, l'apport des différentes techniques peut offrir des approches complémentaires : c'est le cas de l'induction d'émotions positives par visualisation (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : visualisation d'un paysage paisible p. 148, visualisation de l'espace de sécurité p. 150) ou des différents exercices de centration sur le corps et la respiration (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : découvrir des sensations en respirant p. 113, balayage corporel p. 133...). La détente

musculaire permet d'élargir les possibilités d'induction de relaxation rapide (*cf.* boîte à outils, la relaxation musculaire...) et de réduire les symptômes physiques et psychiques en relations avec les problèmes comorbides au trouble panique.

Décentration des ruminations et des pensées automatiques négatives

Certains troubles psychologiques sont marqués par des pensées et des ruminations persistantes dont généralement le sujet a conscience mais qu'il ne peut maîtriser. C'est le cas de la dépression (pensées centrées vers une pensée négative de soi-même et du monde), du trouble anxieux généralisé (pensées centrées vers la menace et le danger d'événements de la vie quotidienne) et du trouble de l'adaptation (ruminations centrées sur un événement stressant et ses conséquences, survenu les mois précédents). Les ruminations anxieuses jouent un rôle important dans la persistance du trouble et le risque de rechute associé à ces troubles. On distingue différents types de ruminations, les unes centrées directement sur le problème, les autres dirigées sur les ruminations elles-mêmes. Le sujet se perd littéralement dans ses pensées, la rationalisation amenant d'autres questionnements. Le sujet comprend qu'il est inutile de s'inquiéter mais ne peut s'empêcher de le faire. Certains auteurs, qui estiment que les pensées pourraient avoir un effet de contrôle sur des manifestations physiologiques et émotionnelles, suggèrent ainsi plusieurs profils « physiologiques » et « psychologiques » qui pourraient bénéficier d'approches thérapeutiques un peu différentes.

Cas clinique

François, 47 ans, cadre bancaire, se plaint beaucoup d'un stress dû à la pression professionnelle et à la crainte de faire partie d'un prochain plan social prévu dans son entreprise. L'ambiance est détestable et il n'arrive plus à se détendre, alors qu'il voudrait se changer les idées et passer du bon temps avec sa famille ou ses amis. Il est parasité « jour et nuit », comme si tout le ramenait à cette situation injuste qui l'inquiète beaucoup pour son avenir et celui de ses proches. Il ne trouve pas de solution et, tout en reconnaissant lui-même que cela ne sert à rien de ruminer, ne voit pas comment faire pour s'en empêcher. Il n'est jamais parvenu à faire de la relaxation, et le sport, qui le détendait au début, le fatigue désormais, au point que l'idée de courir déclenche plutôt une tension et qu'il rumine encore plus que pendant son travail.

Dans ce contexte et compte tenu du fait que François connaît bien les méthodes de gestion du stress, il lui est proposé comme objectif de se libérer de ses ruminations parasites pour être plus serein, ne pas

déprimer et être plus performant au cas où il devrait « se battre » pour faire face à une période de chômage.

Il adhère bien et apprécie l'idée de contourner les pensées plutôt que de les attaquer frontalement sans succès. Plusieurs exercices centrés sur la respiration sont pratiqués en consultation, comme le fait de se centrer sur la perception des sensations. Il a du mal à refaire les exercices, mais apprécie beaucoup les consultations durant lesquelles il peut à la fois faire le point et se détendre. Il écoute les exercices sur CD, ce qui le détend. Il apprécie également le fait que les exercices ne sont pas trop longs, mais, en séance, il supporte très bien des exercices d'une vingtaine de minutes, contrairement à ce que l'on aurait pu penser, du fait de sa difficulté à lâcher prise. Il parvient également à faire des exercices de visualisation positive. Au bout de dix séances étalées sur une période de trois mois, il se sent bien mieux et s'apprête à démissionner car il vient de trouver un autre emploi, ce qui met un terme à la prise en charge.

Cas clinique

Élizabeth, 44 ans, mariée, trois enfants, travaille à mi-temps et n'a pas de problèmes dans sa vie, sinon les soucis de tout le monde. Sa véritable difficulté provient de l'épisode dépressif qu'elle vient de vivre et dont elle a eu beaucoup de mal à se sortir. Ce qui l'inquiète, c'est que cela s'est produit à plusieurs reprises, il y a dix ans, cinq ans, trois ans et deux ans plus tôt, et qu'elle se souvient qu'elle a toujours eu beaucoup de mal à s'en sortir. Elle se sent mieux, mais elle n'a pas encore retrouvé tout son équilibre et s'inquiète de la répétition de ces épisodes. Les antidépresseurs qu'elle est obligée de prendre alors même qu'elle voudrait s'en sortir seule la préoccupent. Elle lutte et tente de se motiver, mais finit par s'épuiser. Il lui est difficile d'arrêter les médicaments quand elle va mieux et elle a peur de rechuter. À chaque fois, c'est le même processus, elle sent venir les choses pendant deux à trois semaines, fatigue, manque de goût et grande tension comme si elle était à fleur de peau, puis très vite elle ne peut plus réagir. Dans ces moments, il lui est difficile de se détendre, et le yoga, qu'elle a essayé, s'est révélé un vrai calvaire car elle ne pouvait se concentrer et n'arrivait plus à suivre du fait d'angoisses inexplicables, qui devenaient de plus en plus fréquentes.

Dans le contexte d'une amélioration de son état dépressif, il lui a été proposé de suivre un module de relaxation dans un but de prévention. Elle a très bien adhéré à la thérapie et apprécie beaucoup les exercices de pleine conscience et de visualisation ; quant aux autres, qu'elle connaissait déjà, ils se révèlent complètement différents de ce qu'elle avait pratiqué auparavant et ils l'apaisent. Ne pas vouloir à tout prix se détendre, mais apprendre à faire face à ses pensées et à ses émotions

négatives : tel est l'enjeu, dont elle a désormais clairement conscience. Elle espère vraiment que si elle ne va pas bien, ce qu'elle ne souhaite pas, elle pourra utiliser tous ces petits exercices. Elle est d'ailleurs très assidue, pratiquant tous les jours depuis six mois qu'elle a arrêté la pratique en groupe.

Pour l'anxiété généralisée, différentes techniques de relaxation musculaire progressive (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : relaxer la partie supérieure du corps p. 117, relaxer l'ensemble du corps p. 118, relaxation musculaire progressive p. 119, relaxation musculaire rapide p. 121) semblent apporter des bénéfices équivalents à un programme de TCC (Öst, 2000 ; Arnz et coll., 2003 ; Borkovec et coll., 1993). Les résultats sont cependant plus nuancés dans une étude récente (Conrad, 2007). La relaxation musculaire ne réduirait pas forcément le tonus musculaire qui n'est pas augmenté de façon constante dans le trouble anxieux généralisé (TAG) et pourrait agir à un niveau physio-psychologique (Conrad, 2008). Ces auteurs ne retrouvent pas de corrélat entre l'anxiété clinique et les mesures de la tension musculaire (EMG) et du SNA (PCO₂, fc), comme dans d'autres études. Ils suggèrent que l'efficacité de la RMP passerait peut-être plus par des changements cognitifs, comme cela a été suggéré pour la *mindfulness*. Pour leur part, les exercices de *mindfulness* ont montré un effet qui se prolonge (Miller et coll., 1995).

Dans les cas de dépression, les techniques de relaxation ne sont pas considérées, à la différence du trouble panique, comme un traitement principal susceptible d'être comparé aux TCC ou aux antidépresseurs : elles apparaissent plutôt comme un traitement complémentaire, d'ailleurs pas toujours facile à mettre en place compte tenu des difficultés de concentration de certains patients déprimés (Jorn et coll., 2008). La méditation de pleine conscience offre une approche complémentaire et originale aux habituelles prises en charges médicamenteuses et psychothérapeutiques. La proposition faite au patient consiste à éviter les vains efforts pour se débarrasser de ses pensées négatives afin de fixer toute son attention sur l'ici-et-maintenant (corps, respiration, activités quotidiennes...) : ce qui permet d'abord de se décentrer des pensées négatives et ensuite d'en prendre conscience afin de s'en débarrasser plus facilement. Après une information par des exercices de découverte (manger en pleine conscience, découverte de l'objet personnel), seule la pratique régulière des exercices pourra apporter des bénéfices durables (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : se centrer sur l'instant présent p. 131, balayage corporel p. 133, centration sur les bruits environnant p. 137, méditation par la pleine conscience p. 138, surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience p. 139, marcher en pleine conscience p. 142).

L'apport de la pleine conscience est important et les techniques de relaxation musculaire progressive ou de Schultz sont souvent vécues péniblement par les déprimés. Forcer à tout prix un patient à se détendre peut provoquer des réactions paradoxales de tension, d'anxiété et des pensées parasites. La pleine conscience chez les déprimés permet d'explorer les pensées et de prévenir la survenue d'épisodes dépressifs (Kabat Zinn et coll., 1992). Malgré des faiblesses méthodologiques, et même s'il demeure hypothétique que la méditation de pleine conscience réduise significativement le taux de rechute dépressive, il n'en reste pas moins que l'intérêt de cette technique est réel chez les déprimés, pour lesquels la thérapie cognitive n'est d'ailleurs pas toujours évidente à mettre en place.

Exposition par visualisation aux phobies

Dans les phobies, le sujet évite la situation redoutée qui déclencherait une anxiété de façon quasi systématique. Trois grandes catégories de phobies sont identifiées : l'agoraphobie, les phobies spécifiques et les phobies sociales. Les situations redoutées recouvrent une multitude de situations. Dans l'agoraphobie sont en cause les espaces ouverts ou fermés d'où le sujet a l'impression de ne pouvoir échapper s'il fait une attaque de panique, comme s'il était pris au piège. Les principales situations agoraphobiques sont les grands magasins, la foule, les transports en commun, les ascenseurs. Dans les phobies spécifiques, le plus souvent une situation voire plusieurs sont redoutées. Enfin dans les phobies sociales sont concernées toutes les situations où le sujet est confronté au regard des autres (aller dans des lieux publics, parler devant les autres, être dans un groupe, croiser des personnes dans la rue ou dans un lieu public, devoir demander quelque chose ou simplement entrer en interaction avec une personne pour un acte banal de la vie quotidienne).

Cas cliniques

Isabelle, 33 ans, cadre administratif, mariée sans enfant, consulte pour guérir de sa phobie alors que plusieurs tentatives de prise en charge se sont avérées infructueuses depuis trois ans. Dans l'histoire du trouble, on retrouve plusieurs épisodes d'attaques de panique vers l'âge de 18/20 ans, qui, selon la patiente, disparaissaient et revenaient. On note un intervalle libre jusqu'à l'âge de 30 ans, où elle fit une crise très importante lors d'un déplacement pour son travail à Paris en TGV ; depuis lors, elle évite de plus en plus les situations de déplacement en train ou en avion, mais aussi tous les endroits où il y a du monde, ce qui la met dans un état d'insécurité permanent et lui gâche la vie. Elle ne peut s'épanouir dans son travail et dans sa vie personnelle. Elle ne se sent pas capable d'avoir un enfant dans ces conditions alors que c'est son désir.

Elle reçoit un traitement antidépresseur et a consulté deux psychiatres : le premier ne l'a pas aidée car elle a dû se plonger dans son passé et ce n'est pas ce qu'elle demandait ; le second, qu'on lui avait conseillé, lui a proposé une thérapie cognitive et comportementale sur laquelle elle avait fondé beaucoup d'espoir, mais elle n'a jamais été vraiment au bout même si elle en a bien compris le principe.

En effet, Isabelle adhère bien au modèle TCC qui correspond à ce qu'elle recherche. L'approche cognitive tourne en rond puisqu'elle a bien compris qu'elle évitait tout en se demandant à la fois pourquoi elle le faisait et comment elle pourrait parvenir à s'en empêcher. Elle n'arrive pas à s'exposer, alors même que le psychiatre lui avait recommandé de faire des expositions par elle-même, ce qui s'est avéré impossible.

L'approche a consisté en une exposition en imagination. Pour cela, il lui a été proposé de faire des exercices de visualisation et de s'entraîner à imaginer de nombreuses situations, comme se promener dans les magasins. « C'était comme si j'étais dans un monde virtuel », expliqua-t-elle d'abord, mais peu à peu elle parvint à s'exposer de plus en plus dans la vie réelle. Les techniques de visualisation mentale l'ont aidée surtout à s'exposer par elle-même par la suite, comme elle l'a conclu elle-même : « la thérapie a littéralement débloqué quelque chose en moi. »

Michel, 54 ans, a toujours été réservé et timide. Mais avec l'âge, il ressent beaucoup moins de gêne que lorsqu'il était étudiant et qu'il devait alors simplement parler devant les autres. Aujourd'hui cadre dans une entreprise, il doit faire face à une terrible pression tant de la part des clients qu'en interne où la concurrence est rude. Les interventions et les présentations en public se multiplient, il doit résoudre soit au téléphone soit en direct des conflits et des difficultés quasi quotidiennement. La pression a été trop rude et il a été contraint de s'arrêter de travailler, trop angoissé à l'idée de devoir affronter le regard de l'autre. À la cafétéria, il a ressenti un mal-être comme si tout le monde savait qu'il traversait de grandes difficultés. Il a tenté de se raisonner, mais l'émotion était trop forte. Son médecin généraliste, face à un tableau associant une anxiété importante, une perte de confiance en lui et une dévalorisation avec des blocages, a prescrit un arrêt de travail et lui a conseillé d'être suivi dans une consultation spécialisée sur le stress et l'anxiété, ce qu'il a accepté facilement.

Lors des premières rencontres, Michel a pu parler de son problème, faire le point et accepter que ce trait anxieux d'évitement se soit réactivé en raison du stress professionnel. Il identifie les situations difficiles et réussit à les décrire avec précision. Par exemple, il évoque différentes situations associées à sa reprise professionnelle : parler avec les autres, faire face au retard accumulé, accepter les commentaires sans se justifier. Les situations sont décrites en détail et imaginées par visualisation (réunion, téléphone dans l'open space, relation client, hiérarchie...). Il lui est suggéré lors des

expositions en imagination de ressentir les émotions sans chercher à se justifier ou à faire des commentaires. Michel adhère très bien à ce qu'il nomme « une préparation de sportif » pour affronter sa reprise qui se déroule bien après un arrêt de quinze jours. Les exercices d'exposition en imagination aux situations sociales se sont prolongés sur une période de trois mois, complétés par une prise en charge de groupe qui finit par apporter une très nette amélioration et une réduction des évitements de situation sociales et de performances professionnelles.

L'exposition représente le traitement principal des troubles phobiques que ce soit l'agoraphobie, les phobies spécifiques ou les phobies sociales. Les techniques d'exposition dites en imagination sont connues depuis longtemps et utilisées dans la désensibilisation systématique (Wolpe, 1975). Il apparaît que la simple évocation n'est pas toujours efficace car le sujet n'est pas bien préparé à ce type de technique. L'apprentissage pas à pas de la visualisation, suivi de son application dans l'exposition au problème, facilite l'acquisition de la technique et s'avère très utile. Enfin, elle permet de préparer dans les meilleures conditions les expositions *in vivo* avec le thérapeute, le plus souvent par prescription de tâche. Dans les phobies sociales, dans l'anxiété sociale et de performance, et les déficits de l'affirmation de soi, l'exposition par visualisation est très utile bien que très peu décrite.

Des exercices de visualisation (*cf.* boîte à outils : visualiser un endroit, une situation, p. 145) pourront être adaptés à l'exposition aux situations agoraphobiques.

Exemple d'une visualisation avec une agoraphobie

Vous allez vous transporter dans un endroit où il y a beaucoup de monde... Visualisez lorsque vous entrez... Imaginez les personnes qui marchent et qui vous croisent et qui se dirigent dans différentes directions... Ils font parfois obstacle à votre marche et vous devez les laisser passer et attendre qu'elles s'écartent de votre passage... Vous êtes maintenant proche de plusieurs personnes et l'espace est réduit, il est inutile de vouloir avancer, vous attendez que les autres avancent, et alors qu'ils sont si proches de vous, que vous êtes en contact avec eux, vous attendez.

L'exposition par visualisation ne se limite pas qu'aux phobies, elle peut aussi être proposée pour d'autres troubles comme les troubles addictifs, l'anxiété généralisée, le stress post-traumatique, la gestion du stress et des conflits.

Traitement du stress et de l'anxiété post-traumatique

L'anxiété post-traumatique est une situation clinique très fréquente qui survient dans de nombreuses situations de choc ou d'agression

physique ou psychologique. Elle touche pratiquement tout le monde et associe généralement un état d'hyperréveil physiologique à des ruminations d'événements passés et à leurs conséquences. Un évitement et un sentiment de peur peuvent être teintés d'autres émotions négatives. Cet état anxieux diminue généralement au fil des jours ou des semaines qui suivent. Dans certains cas, en association avec un événement traumatogène évoquant une menace vitale, peut se constituer un état de stress post-traumatique (ESPT). Aux signes précédemment décrits d'anxiété post-traumatique s'associe une reviviscence émotionnelle avec des flash-backs, des cauchemars...

Cas clinique

Éric, 43 ans, chauffeur de bus, a été agressé par une bande de jeunes qui ont pris d'assaut son bus rempli de voyageurs. Ils l'ont frappé, mis à terre et ont volé sa caisse avant de prendre la fuite en saccageant tout et en menaçant les voyageurs de leur faire la peau si l'un d'entre eux bougeait. Il a aussi subi quelques incivilités ou bousculades dans son travail, depuis quinze ans qu'il travaille dans la même entreprise, mais celle-ci est la plus grave et il n'arrive pas à s'en remettre. Son médecin lui a prescrit des antidépresseurs et des anxiolytiques, mais son état ne s'est pas amélioré depuis un mois et demi qu'est survenue l'agression. Il évite de sortir de chez lui et présente un évitement phobique dans de nombreuses situations de la vie quotidienne, magasins, voiture, surtout les situations où il y a du monde et où il a l'impression d'être coincé. Son sommeil est très perturbé et il fait de nombreux cauchemars. S'il croise des jeunes dans la rue, il est également pris de panique, et même les bruits d'enfants, les klaxons ou les coups de frein déclenchent une angoisse.

Suivi depuis le début dans une consultation spécialisée sur le psychotraumatisme, mais ne notant pas d'amélioration et toujours en arrêt de travail, Éric accepte une prise en charge parallèle centrée sur la relaxation.

Il lui a été proposé :

- des exercices sur la décentration des bruits ;
- l'induction de moments agréables en puisant dans les souvenirs de vacances ;
- une exposition aux cauchemars et particulièrement en rapport avec des scènes d'horreur et de meurtres ;
- une exposition à la scène d'agression de façon graduée, avec alternance de relaxation flash basée sur la respiration, le balayage corporel et l'espace de sécurité ;
- enfin une approche sur l'acceptation de ce qui lui est arrivé en utilisant la pleine conscience et le travail sur son ressenti et ses pensées.

La prise en charge a duré deux mois au total et le patient a pu reprendre son travail de conducteur.

La relaxation est, pour certains patients présentant un état de stress post-traumatique, un moyen très utile pour s'engager dans un changement en privilégiant une approche corporelle et émotionnelle alors que la thérapie cognitive est difficile. Souvent le patient reste ancré dans des émotions négatives de dégoût, d'injustice et de résignation, et la plainte et le mal-être finissent par l'envahir et gêner l'évacuation du souvenir de cet événement. La réactivation physiologique, les cauchemars et les flash-backs facilitent la persistance de l'anxiété post-traumatique.

La relaxation « classique » comme celle de Öst ou Schutz est un traitement complémentaire utile qui peut être proposé dans l'ESPT. Les études comparant les techniques de TCC montrent qu'elle n'atteint pas l'efficacité de l'exposition qui offre de meilleurs résultats (Taylor et coll., 2003). Les techniques d'exposition par visualisation sont d'un apport considérable dans cette pathologie, particulièrement pour les cauchemars et les reviviscences anxieuses (Davis et coll., 2006).

L'exposition aux souvenirs peut être proposée dans de nombreux cas cliniques en dehors de l'ESPT, lorsque le sujet ne peut se libérer d'émotions et de ruminations en rapport avec des faits anciens de son passé. Les techniques hypnotiques de « retour en arrière » peuvent être proposées (*cf.* boîte à outils : visualiser un endroit ou une situation p. 145, prendre le train du souvenir p. 155).

Traitement des addictions

Les conduites addictives sont un des problèmes les plus importants en santé publique compte tenu des dommages occasionnés pour la santé et pour l'équilibre psychologique et social. Il existe des mécanismes communs aux différentes addictions, mais aussi des différences selon les produits consommés et leur mode d'utilisation. La clinique des addictions est complexe et prend en compte certaines caractéristiques liées aux effets pharmacologiques du produit et à leur potentiel de dépendance, aux modes de consommation et au caractère licite ou non de la consommation, et enfin aux conséquences médicales et psychologiques du produit. Toutes les études montrent une forte comorbidité des troubles anxieux et dépressifs avec des addictions qui compliquent la prise en charge. La relaxation peut être utile aux différents temps de la prise en charge, en prévention par exemple chez les sujets présentant des symptômes émotionnels augmentant le risque d'utilisation dommageable de substance, mais aussi pour le sevrage qui, selon les produits, réactive l'anxiété et les symptômes émotionnels et enfin dans la prévention de la rechute.

L'aide au sevrage

Anne-Marie, 47 ans, participe à un groupe de sevrage au tabac dans une consultation spécialisée. C'est la troisième fois qu'elle tente d'arrêter, mais c'est la première fois qu'elle s'engage à ce point. Elle reconnaît qu'il y a dans sa consommation beaucoup d'habitude, mais elle ressent réellement un manque important quand elle restreint sa consommation. Elle occupe un poste de responsable dans une agence de publicité et lorsqu'elle parvient à ne pas fumer de la journée, elle ressent toute une série de manifestations qu'elle objective bien. C'est une oppression thoracique, des picotements et même des sensations de pincement dans la poitrine, ainsi qu'une tension dans le corps. Si ce n'était que cela, elle pourrait peut-être faire face, mais elle n'arrive plus à se concentrer, souffre des trous de mémoire et oublie des rendez-vous importants ; elle est comme électri­fiée, irritable. « Je ne suis pas normale, déclare-t-elle, je veux arrêter le tabac mais il y a des moments où je ne peux plus tenir, il faudrait que je reste chez moi et encore je n'arrive pas à tenir en place, mais je ne peux pas me permettre d'arrêter mon travail. »

Le programme de sevrage au tabac qu'elle suit propose, en sus des procédures habituelles de sevrage tabagique basées sur les TCC et la médecine comportementale, un cycle de relaxation-méditation. Elle est très réticente au début, parce qu'elle a déjà essayé à plusieurs reprises de faire de la sophrologie et du yoga, et étant très active, elle pense que ce n'est pas pour elle. Cependant elle s'implique, découvrant une forme différente de pratique et se rendant compte que ses symptômes de sevrage déclenchent vraiment une sorte de lutte contre elle-même. Elle comprend bien l'utilité des différentes techniques et contrairement à ce que l'on aurait pu penser, compte tenu des tensions musculaires, elle adhère beaucoup à la relaxation musculaire, aux exercices abrégés et de balayage corporel. Le sevrage ambulatoire est, pour Anne-Marie, très satisfaisant, et elle s'est pratiquement passée d'anxiolytiques. Il lui est recommandé de poursuivre les exercices dans un but de prévention d'une rechute.

Exposition à la substance

Bernard, 50 ans, nous est adressé après un sevrage réalisé dans une unité d'addictologie pour prise en charge d'une anxiété ancienne qui représente un facteur important de rechute.

La visualisation concerne différentes situations identifiées avec le patient comme étant à fort potentiel de rechute :

- aller boire un pot dans un café après 19 heures avec un ami qui n'est pas au courant de son problème ;
- participer à un pot ou un apéritif dans son travail ;
- dîner de travail avec des gens qu'il ne connaît pas bien ;
- aller à une soirée où il y a beaucoup de monde et où il ne sera pas toujours avec sa femme.

Voici le type d'exercice qui lui est proposé de façon hiérarchisée afin de l'exposer graduellement :

« Vous allez maintenant imaginer que vous êtes dans une soirée où il y a du monde, l'ambiance est bonne, vous êtes gai et heureux d'être là, vous vous sentez bien depuis que vous ne buvez plus d'alcool. Votre femme est partie danser avec des amis et vous êtes au milieu d'un groupe qui plaisante, un de vos amis vient avec des coupes de champagne et vous en tend une. Vous visualisez bien la coupe et faites un arrêt sur image comme ferait un metteur en scène de cinéma, qui suspend l'action pendant que le protagoniste se parle à lui-même. Vous visualisez bien la jolie couleur dorée du champagne et les bulles très fines, vous comprenez que ce champagne est bien frappé car vous devinez à la légère pellicule sur le verre qu'il vient de sortir du réfrigérateur. Vous éprouvez un certain plaisir en regardant la coupe et vous percevez que vous vous sentez bien en détenant le libre choix de ne pas l'accepter, en refusant simplement et aimablement. Tout en fixant votre interlocuteur dans les yeux, vous lui dites "non merci", et vous constatez qu'il est déjà parti proposer à d'autres invités cette coupe de champagne qui reste pour vous une impression visuelle agréable : le fait de ne pas y avoir goûté ne change rien à votre état de bien-être et vous visualisez parfaitement cet endroit où vous sentez bien au milieu d'amis. »

L'exposition à la substance est une technique encore peu validée, mais elle a été utilisée par plusieurs équipes comme un élément important de la prévention de la rechute à proposer dans la phase du sevrage, en particulier dans les cas d'hospitalisation, lorsqu'il s'agit de préparer au mieux le patient à se confronter, de nouveau après sa sortie, à toutes les situations dans lesquelles il sera tenté de consommer. La méthode d'exposition s'applique à l'alcool, mais aussi au tabac et à d'autres addictions comme la boulimie, l'addiction au jeu, etc.

Gestion du stress et des émotions

La confrontation aux stress, aux problèmes et aux conflits peut se traduire par un mal-être marqué par une difficulté à gérer les émotions. Le sujet a conscience qu'il ne peut agir immédiatement sur les facteurs extérieurs. Il ressent un sentiment d'impuissance et refuse la situation telle qu'elle se présente. Chez certains, la réaction au stress crée une tension physique, une hyperactivité, une alerte qui perturbent l'équilibre physiologique. Le sujet réagit de façon amplifiée par l'angoisse et la colère à des situations banales ce qui maintient un état de stress permanent. Une autre dimension très importante dans la réaction au stress consiste dans les ruminations ou les problèmes qui deviennent de plus en plus présents et peuvent aboutir à un mode de fonctionnement

psychique automatique. La rumination s'apparente à un mode improductif de défense et d'action qui traduit l'impuissance du sujet à faire face à une situation.

Au-delà des symptômes, deux éléments sont évidemment à prendre en considération dans la gestion du stress, le facteur et l'individu. De nombreux facteurs de stress sont aujourd'hui incriminés comme source de mal-être dans notre société. Le travail, la santé, les relations conjugales et familiales, les conditions de vie sont les facteurs de stress les plus cités. Dans chaque domaine, il faut prendre en compte de nombreux éléments du contexte et les conséquences immédiates, à long terme, de l'événement. Enfin, les traits de personnalité du sujet sont souvent révélés dans ces situations et mettent au grand jour des réactions émotionnelles actuelles et passées éclairées par l'histoire personnelle.

Cas cliniques

Michèle, 39 ans, est en conflit avec sa supérieure et a le sentiment d'être harcelée. La simple évocation du problème déclenche chez elle une émotion négative qui la conduit à éviter les contacts avec sa supérieure, ce qui ne fait qu'envenimer le conflit. Dès qu'elle voit sa voiture garée sur le parking, elle ne peut se maîtriser et elle ressent une boule d'angoisse. Elle fait tout pour éviter de croiser des collègues, ce qui n'est vraiment pas facile. Elle rumine beaucoup son problème sans trouver de solution et cela retentit sur sa vie de famille et son bien-être. Elle ressent une tension et une fatigue et elle a beaucoup de mal à se détendre, même durant les week-ends.

Elle accepte de cibler la prise en charge sur l'apprentissage d'une meilleure gestion des émotions, et, après un suivi en individuel des techniques de base de relaxation, nous abordons les pensées et les sentiments par l'évocation de son problème. Voici un extrait d'une séance de visualisation d'une scène dans le but de considérer ses sentiments :

- « - Dites-moi encore une fois ce que vous ressentez.
- J'ai l'impression d'avoir été salie et humiliée dans mon travail.
 - Je comprends que ce souvenir est pour vous aussi difficile à évoquer, comme pour cette personne qui me disait que sa fille ne lui parlait plus et que cela lui faisait mal. Vous avez aussi peut-être mal comme cette dame. Je voudrais que nous comprenions pourquoi vous souffrez tant et comment ceux qui vous ont fait du mal ont pu arriver à leurs fins.
 - C'était tous les jours, on s'acharnait sur moi, surtout ma chef dont je vous ai parlé, j'en rêve la nuit, je voudrais tout oublier, mais je ne le peux pas.
 - Cette personne vous a fait souffrir, fermez les yeux pendant quelques secondes pour que nous nous arrêtions sur un moment précis où elle vous a humiliée, nous allons essayer de comprendre de ce que vous avez ressenti à ce moment.
 - Oui, je me souviens qu'elle avait mis ma parole en doute devant toutes

mes collègues, c'était le jour de l'anniversaire de mon fils et cela m'avait gâché la soirée, je m'en voulais et je lui en voulais encore plus.

- Vous sentiez que tout le monde était contre vous, qu'elle avait réussi à liguer vos collègues contre vous.

- Oui, c'est exactement ça.

- Mais vos collègues ont-elles eu la même attitude envers vous ?

- Non, pas comme ma chef, mais certaines ont suivi et aucune n'a jamais rien dit.

- Vous leur en voulez de ne pas vous avoir défendue.

- Pour certaines je comprends, j'aurais peut-être fait pareil.

- Je vous propose de fermer les yeux et de reconsidérer cette scène et de distinguer les deux attitudes, celle de votre chef qui vous harcèle et celle de certaines collègues qui regrettent peut-être ce qui vous arrive mais qui n'osent rien dire. Ressentez-vous que ces sentiments sont différents et que peut-être tout à l'heure vous ne les distinguez pas ? »

Mme T., 42 ans, mariée, deux enfants, enseignante, vit une nouvelle période anxio-dépressive. Elle se décrit comme une personne sensible, manquant de confiance en elle, avec des réactions émotionnelles et des fluctuations de l'humeur très labiles. Expansive lors des entretiens, elle a le sentiment de cacher aux autres un profond mal-être et une angoisse constante depuis bien longtemps. Elle se sent mal dans son corps et se plaint de symptômes somatiques fonctionnels fréquents. Elle a été suivie en psychothérapie à deux reprises, chaque fois pendant environ un an. Il lui semble avoir déjà raconté toute son histoire tout en étant en demande d'un suivi face à des frustrations. Elle se sent en manque de reconnaissance affective de la part de son entourage, que ce soit sa mère décrite comme une personne égoïste et qui l'a toujours écrasée, son mari qui ne s'intéresse pas à elle et ne la comprend pas, et même ses enfants qui ne reconnaissent pas ce qu'elle fait pour eux. Elle évoque de nombreuses difficultés avec son conjoint qui ne l'aide pas et les nombreux stress inhérents à sa charge familiale et professionnelle. Tous ces événements ne sont pas majeurs, mais elle ressent une insatisfaction et réagit de façon agressive, ce qui conduit son conjoint à fuir le conflit, à faire des activités de son côté et à beaucoup travailler afin de rentrer tard à la maison.

Le suivi proposé est un suivi individuel orienté vers la gestion des émotions. Les situations de stress et de conflits sont identifiées et les techniques de relaxation et de méditation complètent l'exploration des sentiments, des associations avec le passé, des évocations, des attentes. L'anxiété générée est maîtrisée par l'induction d'émotions positives et d'états de détente. Des exercices d'approfondissement explorent certains sentiments du passé et les aspirations personnelles contrariées et ses propres blocages, particulièrement dans la communication. Certaines interactions avec sa mère et son conjoint sont revisitées par visualisation.

Au terme de la thérapie, l'épisode anxio-dépressif est stabilisé et Mme T. a le sentiment de se « sentir mieux avec elle-même », d'avoir avancé plus qu'avec les autres prises en charge et d'avoir découvert une autre façon d'aborder les choses.

La relaxation et la méditation vont compléter les approches habituelles TCC de gestion du stress (restructuration cognitive, résolution de problèmes). Avec certains sujets embarqués dans des événements stressants qui génèrent ou réactivent une émotion très forte, il sera quasiment impossible d'aborder des techniques directives de TCC. Pour cette approche complémentaire à la gestion du stress, il ne faut pas chercher à rationaliser, à vouloir faire de la restructuration cognitive ou de la résolution de problème d'emblée, techniques habituelles de gestion du stress. On se situe plus dans une maîtrise de soi et dans une optimisation de ses performances que dans la réflexion ou la connaissance du monde qui nous entoure. Pour certains patients, cette démarche est plus facile qu'une gestion du stress plus conventionnelle, pour d'autres elle peut manquer de légitimité, surtout au début, et créer des résistances qui seront facilement levées par l'accessibilité et la mise en application rapide des exercices. Une fois entraîné à des exercices simples de pleine conscience (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : centration sur la respiration p. 114, balayage corporel p. 133), le sujet sera invité à prendre du recul, faire le point, identifier ses craintes et ses sentiments. On laisse le changement s'opérer de lui-même, puisque l'idée de cette approche est de se centrer sur ses sentiments, d'accepter mais aussi d'agir en étant résilient et performant. L'attitude d'acceptation doit être progressivement perçue comme plus efficace que la lutte, les comportements d'évitement ou les ruminations.

On peut proposer au sujet de repérer et d'observer ses propres sentiments par des exercices permettant de se remémorer des scènes ou des situations. Cette remémoration se fait souvent par une modification du niveau de conscience, proche d'un mode d'hypnose conversationnelle ericksonienne. Le ton, la voix et les thèmes métaphoriques pourront déplacer le niveau de conscience du patient pour l'amener à être plus réceptif. Sans le heurter, sans jugement, sans réflexion on le conduit sur un autre terrain différent où il pourra mieux comprendre ses sentiments et leur contenu et qu'il les refuse. Le sujet peut être parfois surpris que la consultation prenne cette tournure mais, une fois que le ton a été donné, vous pourrez aller plus loin dans la modification des niveaux de conscience.

Les techniques de relaxation et de méditation peuvent aider, sans obliger à se questionner sur la véracité d'un propos ou d'un fait, à se demander simplement s'il n'existe pas une autre façon de voir les choses.

Certaines situations évoquées par le patient pourront servir d'exemples, mais on pourra aussi utiliser des saynètes qui mettront en évidence plusieurs interprétations possibles d'une même situation. À partir là, nous sommes invités à en observer les différentes facettes plutôt qu'à vouloir en adopter une « à tout prix ». C'est le principe de la TCC centrée sur les émotions qui propose une attitude d'acceptation comme alternative et complément à l'attitude éducative de modification des pensées automatiques de la thérapie cognitive. L'acceptation selon Segal est à interpréter comme « une façon d'être en relation habile avec les expériences désagréables, [qui] consiste à enregistrer leur présence, à leur permettre d'être comme elles sont, à ce moment, et à rester simplement conscient ». Ce type de réponse, qui recourt aux termes « permettre », « lâcher prise », ou « garder à la conscience », comporte le thème fondamental de l'acceptation des états émotionnels difficiles. Le contraire consiste à réagir automatiquement à ces pensées ou émotions.

Accepter les sentiments et déclencher des émotions positives

On se fait souvent du mal parce qu'on refuse la réalité surtout quand elle déclenche en nous des sentiments négatifs. Ce que je vous propose, si vous en êtes d'accord, c'est de regarder en face les choses qui font naître en vous des sentiments négatifs, en essayant de mieux les maîtriser sur le plan émotionnel. Je sais qu'il vous est difficile de penser à autre chose, surtout quand vous venez me voir. Mais essayez de vous remémorer un souvenir agréable de votre vie (*cf.* boîte à outils, p. 153) et de mettre un peu à distance ces émotions négatives dont vous ne pouvez vous débarrasser.

Maintenant vous allez revenir à cette situation que nous avons déjà évoquée et vous allez accepter ce sentiment tout simplement en l'observant sans chercher à vous justifier ou à exprimer ce que vous ressentez par des pensées. Pendant quelques secondes, fermez les yeux et acceptez ce sentiment négatif tout en vous remémorant le souvenir qui déclenche en vous une émotion agréable.

Certains exercices d'approfondissement vont être utiles pour aborder la dimension émotionnelle (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : approfondissement par comptage p. 156, voyage au centre de ses propres sensations p. 153, libérer le stress pour retrouver l'harmonie p. 160).

Traitement de la douleur

La douleur, qu'elle soit fonctionnelle ou organique, peut être comparée à une émotion. Par exemple, la douleur déclenche des ruminations, des comportements et des émotions qui, comme un cercle vicieux, augmentent les perceptions physiques douloureuses.

- Exemple de pensées douloureuses : « J'ai l'impression que ma tête explose. Je ne peux plus tenir. Tu ne peux pas comprendre. Je ne m'en sortirai jamais. Ça me reprend comme avant. Si ça continue, je ne pourrai pas y aller demain. ».
- Exemple de comportement douloureux : agitation, irritabilité, agressivité, inhibition anxieuse, évitement phobique, attitudes antalgiques, comme se tenir la tête, évitement de situation (alimentaire, déplacement...), recours à des médicaments, autres substances ou petits trucs qui peuvent renforcer la spirale douloureuse (évitements subtils : paroles, mimiques, rituels...).
- Exemple d'émotions associées : peur, découragement, sentiment de ne pas vivre comme les autres, colère et sentiment d'injustice.

Cas cliniques

Mme T., 44 ans, est adressée par son rhumatologue qui lui conseille de faire de la gestion du stress pour diminuer les douleurs associées à un syndrome fibromyalgique, qui depuis quatre ans perturbent son quotidien de façon importante. Elle reconnaît être d'un tempérament anxieux et sensible au stress, mais ses douleurs sont indépendantes et elle ne peut les gérer. Elle est dépassée par sa douleur qui ne la laisse jamais tranquille, il lui arrive de pleurer tant elle est parfois découragée par ce handicap qui l'empêche de faire ce qu'elle voudrait pour elle et sa famille. Elle a le sentiment de ne pas vivre comme les autres.

La première étape de la prise en charge en relaxation est une approche purement éducative, car Mme T. était assez réticente vis-à-vis de la relaxation (« j'ai déjà essayé mais je n'y arrive pas » dit-elle) tout en éprouvant le besoin d'être suivie car elle estimait que cela lui faisait du bien d'en parler. Elle est incitée à identifier la réaction circulaire qui se met en place quand une crise douloureuse aiguë survient et à repérer les événements stressants ainsi que les déclencheurs associés. Elle se rend maintenant bien compte qu'elle pense et agit en fonction de sa douleur. Tout cela lui échappait complètement auparavant. Devant sa réticence à lâcher prise, qui se traduit par sa difficulté à fermer les yeux et à se concentrer, lui sont proposés des exercices respiratoires qui, une fois bien maîtrisés, ont été pour elle une aide pour recentrer son action lors des épisodes douloureux. Alors qu'auparavant elle agissait automatiquement, sans rien maîtriser, et ne faisait qu'augmenter sa douleur en s'énervant, en se levant ou même en montant l'escalier, toutes choses qu'elle trouve maintenant absurdes, désormais avec les exercices respiratoires elle reste au moins tranquille. À partir de ce moment, plusieurs techniques comme l'exposition, la décentration de pensées négatives, l'induction de pensées positives et la décentration par l'exercice des couleurs lui sont proposées. Après trois mois de prise en charge, elle sait qu'elle n'est pas guérie, mais

elle évalue le bénéfice sur la douleur à 50 %. « Je suis maintenant moins handicapée, je peux, en luttant, mener une vie presque normale même si les douleurs ne m'ont pas quittée. Peut-être plus tard, mais je vais de toute façon continuer à faire mes exercices. » Une thérapie de groupe lui a été proposée. Elle l'a beaucoup appréciée, en particulier lors des échanges avec les autres.

Pierre vient consulter sur les conseils de son médecin traitant et sur les encouragements de sa femme qui le voit souffrir. Cadre commercial, il doit faire face à un stress dans le travail, mais il le gère assez bien. Il ne voit donc pas ce qu'il vient faire en consultation et ne se sent pas anxieux, jugeant sa femme plus anxieuse que lui. Le plus étonnant, c'est que ses crises de migraine peuvent le terrasser au moment de partir en vacances ou de sortir au théâtre. Dans le travail, il ressent parfois une tension au niveau du front et un collègue lui a demandé pourquoi il se tenait le front comme ça. Les examens sont négatifs et Pierre voudrait consulter un grand spécialiste car il n'a pas trop confiance. Il accepte cependant d'essayer d'apprendre à réduire les tensions physiques tout en estimant que c'est médical et que l'on ne sait pas le soigner. Il essaie de faire beaucoup de sport, mais doit se rendre à l'évidence que cela ne change rien. Le plus dur, c'est que ça le prend à n'importe quel moment (« un coup de tonnerre dans un ciel serein », « c'est ça, docteur, vous avez trouvé les mots justes, c'est exactement ça »). Il adhère à l'idée d'apprendre à se décentrer de la douleur, même s'il s'interroge sur la manière de le faire quand la douleur est là. Les techniques de respiration ne lui apportent pas grand-chose (« je comprends, mais ça ne marche pas »). Au fil des séances, il parvient à se laisser entraîner dans un exercice plus profond basé sur l'idée de décrocher et de se laisser aller comme si on était sur un bateau qui quittait la mer (« Vous m'avez bluffé docteur, j'ai complètement décroché, vous m'avez hypnotisé ou quoi ? »). Il ressent un bénéfice durant plusieurs jours (« je ne me suis jamais senti aussi bien, mais hélas ! les crises ont repris »). Pierre est intéressé par ces exercices qui, selon ses dires, lui conviennent parfaitement, lui font du bien, lui permettent de ne penser à rien et d'en retirer un vrai bénéfice même s'il a encore des crises. Il s'est procuré des enregistrements audio qu'il aime écouter de temps en temps (« mais ce n'est pas la même chose que de les faire avec vous »).

Les douleurs aiguës et chroniques peuvent être atténuées par les techniques de relaxation et de méditation selon plusieurs mécanismes :

- diminution des contractures et des tensions physiologiques réflexes induites par la douleur ;
- modification du seuil physiologique douloureux ;
- décentration des pensées qui entretiennent le cercle vicieux douloureux.

On va proposer différents exercices qui s'adapteront à des situations différentes, compte tenu du fait que les phénomènes douloureux empêchent la réalisation de certains exercices chez certaines personnes.

Les exercices respiratoires et les techniques d'ancrage sont très utiles face à une douleur aiguë et chronique, afin de décentrer toute l'attention que l'on porte sur la douleur (*cf.* boîte à outils les exercices suivants : respiration dynamique en position debout p. 110, respiration en position allongée p. 111, se relaxer de plus en plus profondément en respirant p. 116).

Les exercices de détente du corps tant par la contraction musculaire que par la suggestion : on peut réduire par exemple les contractures musculaires dans le cas d'une lombalgie ou diminuer le péristaltisme digestif dans le cas d'une colopathie (*cf.* boîte à outils : détente du corps par l'induction d'une sensation de lourdeur, d'une sensation de chaleur, d'une sensation de légèreté p. 123-125).

Exposition à la douleur

Sur le même principe que l'exposition à l'anxiété ou aux émotions, on peut par les exercices de relaxation centrer l'attention sur la douleur au lieu d'essayer de s'en débarrasser. Pour cela, on va l'identifier, l'évaluer (par exemple sur une échelle de 0 à 10), la localiser et la laisser diminuer uniquement par le fait de l'habituation. (*Cf.* boîte à outils les exercices suivants : miroir imaginaire : visualiser son visage p. 146, surmonter la douleur par la pleine conscience p. 140.)

Décentration de la douleur

Visualisation des couleurs (*cf.* boîte à outils, reproduire une image : le citron et les couleurs p. 143)

On va associer une couleur à la douleur, par exemple le rouge, et la faire varier progressivement par visualisation vers le vert ou le bleu, couleur associée à un état de bien-être, en passant par les couleurs intermédiaires associées à différentes intensités.

Comptage pour diminuer l'intensité

Par un procédé analogue, mais cette fois fondé sur la suggestion, le sujet va se centrer sur l'intensité maximale qu'il ressent et il va de lui-même, par un exercice de comptage, diminuer l'intensité de la douleur et modifier le ressenti douloureux (*cf.* boîte à outils, approfondissement par comptage p. 156).

Visualisation symbolique d'extraction de la douleur

Par des exercices de visualisation symbolique, la douleur peut être évacuée par le sol, être balayée par le vent, ou par un torrent qui traverserait tout le corps, être enfermée, encerclée ou vaincue par des

personnages fantastiques (notamment pour les enfants) (*cf.* boîte à outils les exercices de relaxation par la visualisation).

Selon des études récentes, la relaxation peut être considérée comme une approche complémentaire efficace pour tout type de douleurs médicales et chirurgicales (Astin, 2004). La relaxation et le biofeedback de température sont considérés comme traitements des migraines et la relaxation et le biofeedback EMG comme traitements (seuls ou en adjuvant) des céphalées de tension. La relaxation, l'hypnose et la visualisation peuvent être utilisées pour les douleurs opératoires lorsqu'elles sont mises en place avant l'intervention.

Traitement de l'insomnie

L'insomnie est un symptôme qui est associé à des états très différents. Il importe de distinguer l'insomnie d'endormissement des insomnies survenant au milieu de la nuit ou dans la dernière partie de la nuit (réveil précoce) qui peuvent être le signe par exemple d'un épisode dépressif. Le repérage d'une insomnie conduit à rechercher des facteurs psychologiques (stress, anxiété, dépression...) ou somatiques (douleur...), mais aussi environnementaux (bruit, lumière, literie...) qui jouent un rôle dans le trouble du sommeil. Enfin il faut distinguer l'insomnie primaire (sans cause évidente) de l'insomnie secondaire associée à des problèmes médicaux ou psychiatriques.

Cas clinique

Caroline G., 37 ans, mariée, mère de deux enfants, travaille comme opératrice dans une société de service informatique. Elle se plaint de difficultés d'endormissement associées à une anxiété de type généralisée avec une forte réaction au stress. Elle rumine beaucoup avant de s'endormir au sujet de choses qu'elle doit faire le lendemain, en se demandant si elle va avoir le temps de tout boucler et si elle n'oubliera rien. Elle finit par se perdre dans ses ruminations sans fin et n'arrive pas à trouver facilement le sommeil. Elle reçoit un traitement par benzodiazépines le soir, qui n'apporte qu'une amélioration partielle, et son souhait est de pouvoir se passer de traitement. Mais souvent, elle est tellement énervée qu'elle ne peut trouver le sommeil avant une heure du matin, comme si elle anticipait la journée du lendemain. Elle se plaint aussi de tensions musculaires dans la nuque et le dos quand elle est étendue dans son lit (« C'est comme si toutes les tensions de la journée se libéraient au moment où je dois au contraire me détendre. »).

Il lui a été proposé de faire des exercices de relaxation musculaire en position assise en fin de soirée et de se coucher dans la demi-heure qui suivait. Les techniques de détente musculaire abrégée par contraction musculaire lui ont servi ensuite à auto-induire une relaxation profonde en position allongée. Après cette phase d'apprentissage de la relaxation musculaire,

elle utilise la centration sur la respiration et sur le balayage corporel pour ne pas favoriser ses pensées, toujours en position allongée. Si elle ne trouve pas le sommeil dans les cinq à dix minutes, il lui est conseillé de refaire au moins une fois quelques exercices de balayage corporel et de suggestion de détente par l'induction de sensation en position assise, puis de se recoucher. Après huit semaines de prise en charge, elle note une amélioration franche dans l'endormissement ce qui lui permet d'arrêter les benzodiazépines.

Les exercices sont à pratiquer pour la plupart en position allongée, mais, dans certains cas, une relaxation courte, en position debout ou assise, peut servir de sas de décompression pour des personnes qui sont dans tel un état d'éveil que le fait de se mettre au lit devient un obstacle à l'induction du sommeil.

Exercices en position allongée

La stimulation de l'esprit, même si elle est positive, peut créer un obstacle à l'induction du sommeil : c'est ce qui se produit lorsqu'on est excité à l'idée de vivre quelque chose d'agréable le lendemain. On va donc privilégier la relaxation profonde ou la diminution du niveau de conscience par des images ou des pensées assez neutres évoquant la monotonie (*cf.* boîte à outils : larguer les amarres, lâcher prise p. 154 et préparation au sommeil p. 158).

- Détente musculaire par suggestion (*cf.* boîte à outils, détente du corps par l'induction d'une sensation de lourdeur, de chaleur ou de légèreté p. 123-125).
- Balayage corporel en position allongée (*cf.* boîte à outils, p. 134).

Relaxation profonde par visualisation

On choisira une image monotone comme le mouvement des vagues ou la fixation sur un objet neutre ou un paysage qui laisse l'esprit libre et le guide vers une diminution du niveau de conscience (*cf.* boîte à outils, visualisation d'un paysage paisible p. 148).

La revue des études montre l'intérêt des techniques de relaxation dans le traitement de l'insomnie primaire qui s'intègre dans des programmes cognitivo-comportementaux associant différentes techniques (contrôle par le stimulus, restriction cognitive, restriction du sommeil, mesures éducatives et d'hygiène du sommeil, Morin, 2006 ; Ong et coll., 2008). La relaxation seule a une efficacité inférieure à l'ensemble des techniques, surtout dans l'insomnie chronique. La relaxation semble en mesure de limiter la consommation d'hypnotiques, et en ce sens elle serait à recommander chez le sujet âgé. Différents exercices en position allongée, avec modification du niveau de conscience (hypnose, sophrologie, imagerie), détente du corps (relaxation musculaire, balayage corporel) ou méditation de pleine conscience, sont possibles

mais aucun n'a fait la preuve de sa supériorité sur un autre. Le yoga a montré également des bénéfices (Khalsa, 2004). On proposera les techniques en fonction de l'adhésion du patient et des résultats qu'il observera en pratique dans l'induction du sommeil.

Visualisation de la situation redoutée

La meilleure façon de se familiariser avec une situation pour s'habituer progressivement aux émotions qu'elle peut provoquer consiste à visualiser la situation redoutée. Par exemple, présenter son travail lors d'une réunion professionnelle, s'imaginer en train de parler, d'écrire sur un tableau, de répondre à des questions, voire de faire face à des problèmes techniques. Balayer dans son esprit son corps en position debout, fixer différentes personnes, tourner la tête pour balayer la pièce, avancer et reculer. Tous ces exercices simples en visualisation permettent d'éviter de rester figé et d'avoir en situation de bons réflexes, comme regarder ses interlocuteurs plutôt que d'éviter en regardant par terre.

Il est possible aussi de visualiser un enchaînement sportif, le meilleur exemple étant le swing de golf, mouvement éminemment complexe, fait d'une suite de consignes et d'enchaînements, mais dont le rythme et le naturel sont les clés du succès. Il est également possible de se visualiser soi-même en train de lancer des balles avec un swing parfait. (Cf. boîte à outils les exercices suivants : reproduire une action, les œufs sur le plat p. 144, visualisation d'un endroit ou d'une situation p. 145.)

Pour conclure

La relaxation et la méditation peuvent être proposées à de nombreux patients pour des problèmes psychologiques et pour améliorer l'état de santé global. Il convient de choisir les techniques qui sont les mieux indiquées pour chaque patient. Le module de base peut être adapté à chaque cas. On peut utiliser des exercices pour apprendre à maîtriser les symptômes physiologiques (respiration et détente musculaire) ou psychologiques (méditation de pleine conscience pour se décentrer des ruminations) ou comportementaux (exposition aux phobies et aux situations redoutées). Les exercices peuvent aussi être orientés vers des situations stressantes et conflictuelles actuelles ou passées qui génèrent du mal-être et des émotions négatives. La relaxation est alors une méthode psycho-corporelle qui s'intègre dans le cadre d'une psychothérapie centrée sur la personne. Les exercices ont pour objectif la résolution des conflits psychologiques qui peuvent être liés à des traumatismes, des conflits centrés sur soi ou aux relations interpersonnelles.

CHAPITRE 3

Module d'apprentissage

Module de relaxation et de méditation

Présentation

Ce module de base peut être proposé aussi bien aux patients qui n'ont jamais pratiqué qu'à ceux qui ont déjà une expérience. Il a pour but d'apprendre à mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des troubles psychiques (anxieux, dépressifs, de l'adaptation, de la personnalité, addictifs, comportementaux...) ou des problèmes somatiques (douleurs, céphalées, fibromyalgie, HTA, cancer...). Il convient de prendre en compte les attentes du patient et le problème posé par une évaluation attentive tant sur le plan psychologique que physique. Ce module peut être proposé en individuel ou en groupe.

La durée du module est de dix séances que nous allons détailler une par une. Elle peut être prolongée à douze séances voire plus, avec notamment des séances de rappel à trois mois, six mois et un an, afin de revoir les acquis et les applications concrètes réalisées par chaque participant. Des modules plus courts (six à huit séances) restent possibles, mais leur efficacité est moindre pour l'ensemble des participants. Certaines personnes, compte tenu de leurs capacités personnelles ou de leurs expériences antérieures, peuvent atteindre le niveau attendu lors d'un module court, mais il est préférable d'évaluer les résultats sur un module complet d'au moins huit séances.

Seize exercices principaux sont proposés dans ce cycle, soit quatre exercices pour chaque technique de base : le contrôle respiratoire, la relaxation musculaire, la méditation de pleine conscience et la visualisation. Chaque thérapeute pourra modifier, adapter et compléter ces exercices de base à sa guise et intégrer d'autres exercices du chapitre suivant intitulé « boîte à outils ».

Les seize exercices principaux proposés dans le module de base

Exercices de contrôle respiratoire

Respirer par le ventre.
Apprendre à respirer lentement.
Découvrir des sensations en respirant.
S'observer en train de respirer.

Exercices de relaxation musculaire

Relaxer la partie supérieure du corps.
Relaxer l'ensemble du corps.
Relaxation musculaire rapide.
Relaxation musculaire progressive.

Exercices de méditation de pleine conscience

Se centrer sur l'instant présent.
Se centrer sur l'action de manger une pomme.
Balayage corporel en position assise.
Méditation par la pleine conscience.

Exercices de visualisation

Reproduire une image par visualisation.
Le citron et les œufs sur le plat.
Le miroir imaginaire.
Visualisation d'un paysage paisible.

1^{re} séance

La première séance offre l'occasion d'expliquer les grandes lignes de la relaxation et de la méditation, et d'indiquer le déroulement de la thérapie. On insiste sur le fait que les différentes méthodes de relaxation sont utiles et que l'on propose des exercices qui en sont directement inspirés mais adaptés à un apprentissage plus court. Cet apprentissage ne nécessite pas d'adhérer à une quelconque croyance. Il doit trouver une application concrète pour la personne afin de mieux gérer des symptômes psychologiques et physiques. Il faut également évaluer avec la (les) personne(s) le temps quotidien d'entraînement nécessaire pour atteindre un niveau de pratique qui permet d'obtenir des bénéfices significatifs.

La relaxation, telle qu'elle est proposée, a pour but l'acquisition d'une technique pour mieux contrôler les émotions générées par le stress ou survenant spontanément.

La relaxation est reconnue scientifiquement comme une technique efficace pour de nombreux problèmes physiques et psychologiques, mais aussi comme un moyen d'explorer nos émotions négatives et d'agir sur elles. Elle permet de cultiver les sensations de bien-être, de confiance et d'estime de soi nécessaires à notre épanouissement personnel. Par la relaxation, on peut dominer beaucoup d'émotions qui paraissent inaccessibles au raisonnement ou au bon sens.

Se relaxer, c'est avant tout se relâcher, faire tomber les tensions inutiles, pour se concentrer uniquement sur celles nécessaires à notre activité en cours. Certaines personnes se relaxent très naturellement, mais, pour d'autres, c'est moins facile. Savoir se relaxer, ce n'est pas seulement rechercher un état de détente, c'est aussi découvrir une autre façon de ressentir, d'appréhender le monde extérieur et de se percevoir soi-même.

Avec un peu d'entraînement et en suivant mes conseils, vous découvrirez qu'il existe un moyen simple de se relaxer à partir de quatre techniques de base : la respiration, la détente musculaire, la méditation de pleine conscience et la visualisation.

Surtout, entraînez-vous souvent. La relaxation n'est pas seulement une méthode pour se détendre, c'est aussi un formidable outil pour améliorer son bien-être physique, psychique et protéger sa santé. Un outil naturel, efficace, peu coûteux et sans danger.

Après la présentation générale et le tour de table dans le cas d'une thérapie de groupe, on poursuit par les explications de base de la physiologie respiratoire et de l'intérêt du contrôle respiratoire dans l'apprentissage de la relaxation, tant pour débiter que dans la suite du cycle.

Dans les états de stress et d'anxiété, beaucoup de personnes, sans s'en rendre compte, respirent plus vite, de façon irrégulière, en prenant parfois de grandes inspirations ou dans d'autres cas, en respirant de façon très superficielle et rapide par la poitrine. Elles pensent, à tort, qu'elles vont ainsi mieux respirer et que cela les aidera à réduire l'état de stress et d'anxiété. Contrairement à ce que l'on peut penser, respirer de cette façon n'apporte pas plus d'air ou d'oxygène, mais au contraire déséquilibre le rapport entre l'oxygène et le gaz carbonique dans le sang. Ce déséquilibre induit une sensation d'anxiété en augmentant la fréquence des battements du cœur et en entraînant de petits signes comme des vertiges, une instabilité, des tremblements et des sueurs. C'est la raison pour laquelle il est important d'apprendre à respirer de façon lente, régulière et profonde, plus par le ventre que par la poitrine.

On demande aux participants s'ils ont déjà pratiqué la relaxation ou une technique proche.

On propose de remplir l'échelle de suivi d'apprentissage *Take it easy* (voir page 56).

Le questionnaire *Take it easy*

Ce questionnaire a pour but d'évaluer votre pratique des exercices de relaxation et de méditation que nous vous proposons dans ce programme. Comme nous sommes juste au début et que certaines personnes n'ont jamais pratiqué, il est normal que le score total ne soit pas très élevé. Répondez bien à toutes les questions. Si vous ne pratiquez pas une technique ou que vous ne savez pas, répondez toujours comme si vous ne réussissiez pas à utiliser la technique (cette option correspond au score le plus bas). L'intérêt de ce questionnaire est de vous permettre de bien évaluer au cours du temps les progrès que vous allez réaliser dans les différents exercices.

Il est important de proposer des exercices lors de cette première séance afin que le patient prenne conscience de l'aspect pratique de la thérapie dont il est d'ailleurs souvent en attente de résultats.

On enchaînera les exercices de l'apprentissage du contrôle respiratoire suivants :

- comptage respiratoire ;
- modification de la fréquence respiratoire ;
- modification du temps expiratoire (allongement) ;
- respiration abdominale ;
- prise de conscience de la respiration.

On invitera chaque patient à s'exprimer sur ce qu'il a ressenti. On peut le guider par quelques questions : « Combien de personnes ont ressenti une sensation d'apaisement ou n'ont rien ressenti du tout ou au contraire des sensations désagréables ? » « Pourriez-vous dire ce que vous avez ressenti ? Avez-vous noté des signes ou des sensations précises dans votre corps ou des impressions ou des pensées qui seraient remontées à votre esprit ? »

Il est important que les participants expriment ce qu'ils ressentent, y compris les effets paradoxaux. Le thérapeute apporte des éléments de réponse concernant les réactions paradoxales qui peuvent survenir chez certaines personnes mais qui ne doivent pas les bloquer dans la suite de l'apprentissage. Il convient donc de leur apporter des informations à ce propos.

Certaines personnes ressentent déjà un état d'apaisement au cours de ces premiers exercices et elles parviennent à mieux contrôler leur respiration. Pour d'autres, le fait de se centrer sur ses propres sensations a des effets inverses. Elles peuvent ressentir leur cœur battre vite, une sensation de chaleur, un vertige ou un autre signe physique quelconque. Elles peuvent aussi avoir du mal à se concentrer et entrer dans l'exercice, que l'on appelle « lâcher-prise » parce qu'elles restent accrochées aux pensées et au monde extérieur, souvent inutiles. Par exemple, certains se disent : « mais qu'est-ce que je fais là ? », « je n'arrive pas » ou même « tiens, j'espère que je ne vais pas rentrer trop tard » ou « n'aurais-je pas oublié de faire ou de préparer quelque chose ? ». Ces pensées parasites sont normales au début et il ne faut pas se

dire pour autant que vous ne parviendrez pas à faire les exercices. Surtout, allez à votre rythme sans forcer, et vous verrez qu'au fil de l'entraînement, vous parviendrez de mieux en mieux à lâcher prise.

Exercices prescrits

À la fin de la séance, on propose au patient de refaire, au calme, très régulièrement, les deux exercices du contrôle respiratoire « respirer par le ventre » et « apprendre à respirer lentement », ces exercices étant courts et facilement réalisables. On insiste sur le fait que lors de l'apprentissage, on recommande de réaliser les exercices en dehors des situations de stress et que la relaxation n'est pas encore opérationnelle en situation réelle.

Les règles valables pour les quatre techniques de base sont les suivantes :

- pratique des exercices au calme chez soi ;
- pratique des exercices en condition naturelle quand c'est possible sur un banc, dans sa voiture, dans son bureau, dans une file d'attente ;
- pratique et utilisation des exercices en situation quotidienne ou lors de thérapie (exposition) pour réduire les manifestations émotionnelles.

Faites quotidiennement chaque exercice, une à deux fois par jour, pendant cinq à dix minutes. Tant que vous ne le maîtrisez pas, répétez-le chez vous au calme. Ensuite, vous pourrez refaire l'exercice dans la vie de tous les jours (par exemple, durant une pause au bureau, dans un train, si vous êtes en train d'attendre quelqu'un). Enfin vous pourrez utiliser la technique face à des situations de stress lorsque vous vous sentez tendu et anxieux. Elle vous servira comme un ancrage volontaire et accessible pour maîtriser vos émotions.

Des supports pourront être proposés afin de faciliter l'entraînement :

- le « self help » *Relaxation et Méditation* (D. Servant, 2007), dont il est recommandé de lire la première partie qui constitue les premiers pas pour la pratique et la relaxation par la respiration ;
- l'agenda de relaxation qui permet de noter que le patient a réalisé les exercices et augmente l'observance. Il permet d'évaluer le niveau de satisfaction obtenu selon les objectifs de l'exercice. Le patient remplira l'agenda qu'il remettra à chaque séance hebdomadaire.

Lorsque l'on pratique par soi-même une activité qui nécessite un entraînement quotidien, il n'est pas toujours facile de s'y tenir et on peut sauter des exercices pour de bonnes raisons. Ce n'est pas grave, mais on finit par se démotiver. Surtout pour démarrer la pratique de la relaxation, il peut être très utile de tenir un agenda (cf. tableau 3.1, ci-dessous) sur une feuille à afficher dans un petit coin de votre maison ou de votre

bureau, ou sur un petit carnet qui aura l'avantage de permettre au pratiquant de prendre des notes et, de temps en temps, faire le point sur son évolution. Il est possible, par exemple, de mettre une croix selon si les exercices ont été faits le matin ou le soir. Il est fastidieux de faire quotidiennement plus de deux exercices par jour, sauf dans les périodes de stages. C'est un peu comme un cahier de présence. Le pratiquant donne une note globale de 0 à 10 en prenant en compte la facilité à faire l'exercice, la sensation ressentie et la satisfaction éprouvée lors l'exercice.

TABLEAU 3.1. Agenda 1^{re} séance

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir

Des exercices audio peuvent être proposés afin de favoriser la pratique des exercices. L'ensemble des exercices du module est disponible en téléchargement sur le site www.symbiofi.com.

2^e séance

On revient en début de séance par un rapide tour de table sur l'agenda de chaque participant pour évaluer l'assiduité à réaliser les exercices, les difficultés rencontrées et le niveau obtenu lors des exercices de contrôle respiratoire à domicile. Puis on évoque à nouveau l'intérêt des techniques de contrôle respiratoire pour éviter l'hyperventilation et on revoit avec le(s) patients les principaux objectifs de cette technique.

Les trois objectifs principaux du contrôle respiratoire

1. Éliminer rapidement les petits signes qui peuvent déclencher une forte émotion et auxquels vous êtes très sensible, comme l'accélération des battements du cœur.
2. Diminuer les signes physiques associés aux paniques et à l'anxiété (vertiges, sueur...).
3. Induire, faciliter et renforcer un état de relaxation générale qui permettra un relâchement musculaire et ensuite une détente mentale.

Dans tous les exercices de base du contrôle respiratoire, il est nécessaire de prendre conscience de sa respiration et d'obtenir une respiration :

- régulière, en évitant les accélérations entre les cycles et en maintenant des temps inspiratoires et expiratoires semblables à chaque cycle ;
- abdominale, c'est ce que l'on appelle respirer par le ventre : on fait participer la partie abdominale au mouvement respiratoire et pas seulement la partie thoracique ;
- superficielle, on évite de respirer trop profondément en vidant littéralement ses poumons ;
- lente, on privilégie une respiration entre 6 et 8 cycles par min.

Pratiquez en position assise et dans des conditions de calme.

On insiste sur le fait que les techniques de relaxation par la respiration sont un point de départ pour de nombreuses autres techniques. Ainsi, elles trouvent de nombreuses applications dans la vie de tous les jours.

Les exercices de relaxation basés sur la respiration sont simples et vous pouvez les pratiquer très facilement par vous-même dans différentes positions. Ils permettent d'apprendre à contrôler la respiration par trois points essentiels : la ralentir, respirer par le ventre et privilégier l'expiration. La pratique des exercices proposés vous permettra d'acquérir une respiration calme et apaisante. À partir de la maîtrise des différents temps respiratoires, vous détendez vos muscles et votre corps, ralentissez votre cœur pour éviter qu'il ne s'emballe et, en dernier lieu, découvrez des sensations qui serviront de base à d'autres techniques. Coupler la respiration avec d'autres techniques permet d'augmenter les effets de la relaxation. Une fois entraîné, vous pourrez utiliser la respiration dans différentes circonstances, en flash, pour faire face à une attaque de panique par exemple.

On propose au patient de poursuivre le module de contrôle respiratoire en pratiquant en séances des exercices parmi ceux ci-dessous (cf. le chapitre suivant « boîte à outils »).

Exercices complémentaires

Respiration complète ou forcée.
 Visualisation du trajet de l'air.
 Perception de sensation de l'alternance d'air frais et chaud.
 Respiration en position debout.

Il est utile de pratiquer un exercice en position debout, pour bien montrer que l'on peut utiliser la relaxation en toutes circonstances, et si le local le permet, un exercice en position allongée (sur un tapis de sol) qui offre la possibilité d'explorer d'autres sensations et de prendre conscience des mouvements respiratoires en contact avec le sol.

Exercices prescrits

On revient sur les exercices, s'il est nécessaire, pour aboutir à la réalisation des deux exercices « découvrir des sensations en respirant » et surtout l'exercice complet « je m'observe en train de respirer », que l'on recommande de pratiquer, tous les jours durant la semaine suivante, et d'évaluer sur l'agenda.

On terminera la séance en abordant avec le patient l'intérêt du contrôle respiratoire dans différentes situations de la vie quotidienne et

de la possibilité d'induire des relaxations flashes (c'est-à-dire à induction rapide) à partir du contrôle respiratoire.

Pour certains patients, il est parfois nécessaire de prolonger d'une à deux semaines l'apprentissage du contrôle respiratoire avant de passer à la relaxation musculaire.

Les supports proposés sont, comme pour la première séance, l'agenda hebdomadaire et les supports audio d'un ou plusieurs exercices qu'il est recommandé de pratiquer tous les jours.

3^e séance

Le but de cette séance est d'introduire la relaxation musculaire progressive et pour cela on va donner les grandes lignes de la technique en insistant sur le fait que l'obtention d'un état de détente musculaire conduit à une réponse de relaxation complète.

Le principe consiste à induire, par la contraction, une tension suivie de la décontraction des différents groupes musculaires, de façon successive, afin d'aboutir à un état de relaxation généralisé (musculaire et psychique).

La relaxation musculaire progressive

Le principe repose sur l'existence d'une relation entre l'état émotionnel et la tension musculaire. Plus on est contracté, moins on est relaxé. En pratique, on propose de contracter puis de détendre successivement différents groupes musculaires. En obtenant un état de décontraction musculaire, on agit indirectement, dans un second temps, sur la tension psychique et émotionnelle pour aboutir à un état de relaxation générale.

Le déroulement

- Centrer l'attention du patient sur le groupe musculaire avant la mise en tension lors du signal du thérapeute.
- Maintenir la contraction pendant cinq secondes.
- Relâcher le groupe musculaire pendant quinze à trente secondes.
- Se fixer sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné.
- Passer à un autre groupe musculaire selon une séquence intéressant les muscles des parties supérieure et inférieure du corps.
- Partie supérieure du corps :
 - main droite (serrer le poing) ;
 - avant-bras droit (flexion du bras) ;
 - bras droit (extension du bras) ;
 - main gauche (serrer le poing) ;
 - avant-bras gauche (flexion du bras) ;
 - bras gauche (extension) ;

- front (élever les sourcils) ;
- bas du front (froncer les sourcils) ;
- pommettes et joues (large sourire en pinçant les lèvres) ;
- bas du visage (serrer en pinçant les lèvres) ;
- nuque (flexion de la tête) ;
- haut des épaules (extension de la tête) ;
- épaules (hausser les épaules) ;
- poitrine (inspiration expiration ample).
- Partie inférieure du corps :
 - bas du dos (serrer les fesses) ;
 - cuisse (flexion des pieds) ;
 - jambe (extension des pieds).

Objectifs principaux de la relaxation musculaire

Obtenir par la contraction-décontraction un état de détente musculaire de l'ensemble du corps.

Se détendre en un temps de plus en plus court et savoir retrouver un état de détente par la suggestion.

Utiliser la relaxation musculaire dans la vie de tous les jours.

Commencez par la contraction-décontraction puis une fois que votre corps aura mémorisé l'exercice diminuez le nombre de groupes musculaires. Ensuite, en vous concentrant sur les différentes parties du corps, en vous disant que cette partie est détendue et que vous êtes calme, vous allez, par la suggestion seule, induire la détente. Faites les exercices les yeux ouverts si vous avez du mal à lâcher prise, cela n'a pas d'importance. Il faut seulement parvenir à mémoriser les sensations corporelles pour les reproduire rapidement par la suite.

Cette partie de relaxation musculaire peut demander un peu de temps.

Exercices pratiqués

Relaxation musculaire progressive de la partie supérieure et exercices du corps entier (*cf.* boîte à outils, au chapitre 4). La durée des exercices est de dix à quinze minutes. Ils peuvent être réalisés les yeux ouverts ou fermés.

Exercices prescrits

Refaire tout d'abord l'exercice « relaxer la partie supérieure du corps » tous les jours, en position assise, dans les conditions idéales de relaxation. C'est peut-être la partie la plus fastidieuse du module, mais elle est très importante pour « ancrer » les sensations de détente du corps et pour pouvoir ensuite les retrouver, de façon rapide, par autosuggestion. Dès que le participant a bien acquis le premier exercice (généralement

au bout de trois jours), il passe à l'exercice du corps entier qu'il pratiquera une à deux fois par jour.

4^e séance

On aborde la deuxième phase de la relaxation musculaire et la réduction de temps mis pour obtenir une réponse de relaxation comme par un effet d'entraînement. Pour cela, on va procéder de différentes façons :

- en réduisant le nombre de groupes musculaires lors de la contraction-décontraction et par centration sur ces différentes parties du corps ;
- par autosuggestion en se centrant sur différents groupes musculaires et en induisant par la pensée une sensation de détente et de relaxation.

Exercices pratiqués

- Relaxation musculaire progressive du corps entier (*cf.* boîte à outils au chapitre 4).
- Relaxation musculaire rapide.
- Relaxation musculaire par autosuggestion.
- Relaxation musculaire abrégée.

Consignes de la relaxation musculaire abrégée

- Serrez les deux poings et détendez-les (membres supérieurs).
- Élevez les sourcils. Laissez votre poitrine et votre ventre se détendre (thorax et dos).
- Serrez les fesses et détendez le bas du dos (bas du dos et membres inférieurs)
- Étendez les pieds en décollant les pointes et détendez les cuisses et les jambes (membres inférieurs jusqu'aux orteils)
- Relaxation musculaire par autosuggestion.

Enfin, une fois l'entraînement à l'obtention d'une relaxation par contraction-décontraction réduit, on procède à l'autosuggestion de la sensation de détente en se centrant sur les différentes parties du corps, sans les contracter. On induit la sensation de détente par autosuggestion en se disant dans sa tête des paroles comme « mes mains sont détendues, mon visage est détendu, mon dos et le bas de mon corps sont détendus, mes jambes et mes cuisses sont détendues et enfin l'ensemble de mon corps est détendu et je suis parfaitement calme ».

Dans l'autosuggestion, le patient est invité à se remémorer les sensations ressenties lors des exercices précédents. Il peut s'aider en se concentrant sur un groupe musculaire, en imaginant l'état de relaxation, ou en utilisant un mot (calme, détente, relaxé) ou une phrase comme « mon

bras est détendu ». Il peut même utiliser une image agréable d'un lieu évoquant la détente.

À partir de la détente musculaire, vous pouvez induire un état de relaxation générale. Vous allez l'obtenir de trois façons : par la contraction-décontraction musculaire, par la relaxation dynamique ou par la suggestion. Dans la relaxation musculaire progressive, les muscles des parties supérieure et inférieure du corps sont concernés. Vous pouvez limiter les groupes musculaires pour induire une relaxation plus rapidement. Dans la relaxation dynamique, votre corps n'est pas statique et il peut se mettre en mouvement. Par autosuggestion, vous pouvez pratiquer le balayage corporel, l'induction de sensations de lourdeur et de chaleur. Enfin, il convient de combiner ces différents points avec la respiration pour mieux utiliser la relaxation musculaire dans des situations de la vie quotidienne.

Exercices prescrits

- Relaxation musculaire progressive du corps entier (*cf.* boîte à outils, p. 119).
- Relaxation musculaire rapide.
- Relaxation musculaire par autosuggestion.
- Relaxation musculaire rapide et utilisation dans la vie quotidienne en s'aidant de l'ancrage de la respiration.

Une ou deux séances supplémentaires peuvent être nécessaires pour l'acquisition du cycle de relaxation musculaire.

Pour certains patients, l'étape de relaxation musculaire s'avère la plus difficile car elle peut paraître un peu répétitive, bien que les exercices aient été abrégés et adaptés. Mais cette perception n'est pas la règle et beaucoup de sujets vont tirer un bénéfice très important en « ancrant » la sensation de détente musculaire, ce qui permettra de l'induire par la suite plus rapidement et de prendre conscience du schéma corporel.

5^e séance

Les bases de la méditation de pleine conscience ont été exposées au [chapitre 1](#). On rappelle ici le principe de la centration sur la respiration, les pensées et les actions dans l'ici et maintenant. Le but de se détacher des pensées automatiques, par la centration plus que par le raisonnement qui peut paraître parfois vain face à la réponse émotionnelle.

L'idée de *pilote automatique* prend pour illustration les nombreuses activités que nous faisons, comme conduire la voiture, mais aussi lire, regarder la télévision en pensant en fait à tout autre chose. Être en *pilote automatique* dans le cas de la dépression ou d'une situation stressante nous expose aux risques d'être envahis par des pensées négatives et d'être assujettis à ces schémas

systématiquement. C'est en quelques mots l'idée à faire passer lors de cette cinquième séance du module : prendre conscience de la différence qui existe entre les pensées et les actions pour devenir plus conscient de ses pensées (ou de leur contenu), et pouvoir apprendre à y faire attention volontairement, c'est-à-dire avec conscience. Le but est d'apprendre à déplacer et fixer leur attention.

Les exercices sont globalement assez simples, la principale difficulté réside dans la durée. Certains points du programme, traduits des travaux de Kabat Zinn et de Segal, me semblent devoir être adaptés tant dans le contenu que dans la durée. Globalement les exercices proposés sont indispensables à tout module de relaxation.

Les exercices sont dits sur un ton le plus naturel possible, proche du langage parlé, pour éviter une modification du niveau de conscience comme dans la relaxation profonde. Dans le module, des exercices sont enregistrés, ce qui permet au sujet de les pratiquer en dehors des séances. Des fiches de recueils d'événements agréables ou désagréables et des tâches à domiciles peuvent être proposées. Au fur et à mesure des séances, une approche cognitive originale est proposée. Elle est fondée sur l'identification et la prise de conscience des pensées. Mais contrairement à la thérapie cognitive classique qui propose de modifier les pensées par des pensées rationnelles, il est proposé de prendre conscience des pensées, dans l'ici et maintenant simplement en les observant, par le biais de la centration sur la respiration. Le participant est amené à se questionner sur l'association des pensées et des faits. L'approche cognitive, à partir de la méditation de pleine conscience, ne sera pas détaillée dans cet ouvrage, mais nous en proposons schématiquement les différentes étapes.

Étapes de la thérapie cognitive par la pleine conscience

Identifier la pensée et la reconnaître en tant que telle.
Noter son contenu, évaluer son impact, sa pertinence et sa véracité.
S'en détacher et revenir à la conscience du corps et de la respiration.
Mieux se connaître et s'accepter tels que nous sommes sans *a priori*, prendre conscience des sentiments et des émotions en devenant plus attentifs aux événements agréables et désagréables qui jalonnent notre vie.
Apprendre à déplacer sa conscience. L'élargir, par exemple, avec l'exercice des sons et ainsi prendre conscience de la focalisation de l'attention que nous pratiquons parfois sur les pensées. L'acceptation est une approche novatrice comparée aux approches classiques de la thérapie cognitive.

On insistera sur la simplicité des exercices, réalisables à tout moment et compatibles avec une activité intense. On se situe sur un autre registre de la relaxation, le but n'est pas principalement de se détendre mais

plutôt d'optimiser ses capacités émotionnelles en les recentrant sur l'ici et maintenant. La séparation avec toute philosophie ou religion sera aussi notée. Les exercices vont enfin servir à la gestion quotidienne des émotions en permettant par un ancrage à l'obtention rapide d'un état de centration sur le moment présent et sur l'action.

La méditation est accessible à tous et se révèle un moyen efficace pour lutter contre les pensées parasites et les sensations désagréables, alors que le raisonnement reste peu opérant. À partir de trois types d'exercices de base, vous pourrez utiliser efficacement la méditation de pleine conscience : la centration sur la respiration, la centration sur le corps par le balayage corporel et celle sur les activités quotidiennes. En utilisant, comme ancrage, ces différentes techniques, vous pourrez vous centrer sur vos pensées et vos sensations et ainsi explorer de nouveaux ressentis. Les exercices de méditation de pleine conscience peuvent être courts (cinq à dix minutes) et pratiqués dans de nombreuses situations de la vie de tous les jours. Seul impératif pour qu'ils soient efficaces, ils doivent être répétés régulièrement. C'est une des techniques qui a été le mieux adaptée à la relaxation moderne et se révèle très efficace dans de nombreux problèmes comme le stress, l'anxiété et la dépression, domaines où les pensées et les émotions jouent un rôle crucial.

Au cours de cette cinquième séance, on va réaliser deux ou trois exercices en intégrant les apports des deux précédents modules.

L'exercice des céréales (*cf.* boîte à outils), adaptation de l'exercice du raisin proposé dans les programmes de *mindfulness* de Kabat Zinn et Segal, est une façon simple d'introduire la méditation de pleine conscience et de montrer que les exercices sont accessibles. On peut utiliser aussi un fruit, un morceau de pain, un biscuit...

La centration sur le moment présent commence par la centration sur la respiration et sur la position de relaxation avec le balayage corporel et le rappel des sensations de détente par autosuggestion.

Les trois objectifs principaux de la méditation de pleine conscience

1. Se centrer sur le moment présent.
2. Se décentrer de pensées parasites en les mettant à distance sans lutter et en réorientant son attention en permanence sur le présent.
3. Mieux accepter ses propres sentiments.

Les exercices sont simples et conviendront bien aux personnes actives qui s'épanouissent dans l'action et que l'on qualifie parfois de stressées. Tous les exercices se font les yeux ouverts. Faites des exercices courts au début mais très régulièrement : d'abord de centration sur la respiration, puis de balayage corporel et enfin impliquant une action comme marcher, se laver, travailler, faire une activité... Une fois bien entraîné, il est utile de faire des exercices un peu plus longs (quinze à vingt minutes minimum) pour acquérir parfaitement la pleine conscience.

Exercices pratiqués (cf. boîte à outils)

- Les céréales.
- Centration sur l'instant présent.
- Centration sur la respiration.

Exercices prescrits

À ce stade du module, on distingue bien les exercices réalisés au calme chez soi, souvent en position assise, des exercices en conditions naturelles c'est-à-dire à différent moment de pause de la vie quotidienne. Le patient est invité à réaliser les exercices de centration régulièrement non seulement dans les conditions optimales de calme mais aussi dans les conditions de la vie de tous les jours, au travail...

On propose de consacrer une partie du repas à manger en pleine conscience ou de se centrer sur un aliment, un plat comme l'exercice intitulé « centration sur l'action de manger une pomme ». (Cf. boîte à outils, p. 132)

Les exercices de méditation de pleine conscience sont réalisés en général plus lentement que dans la vie réelle mais là aussi il est inutile de faire ces exercices de façon trop robotique. Un rythme quasiment normal est souhaitable. L'objectif est de centrer sur ce que l'on fait, d'une façon naturelle, au fur et à mesure des entraînements.

6^e séance

On revient sur les possibilités de la méditation de pleine conscience dans le travail cognitif centré sur les émotions qui consiste à identifier les pensées sans chercher forcément à les changer par le raisonnement. Il s'agit avant tout d'une méthode qui permet d'identifier les pensées automatiques et de les appréhender par l'acceptation et la capacité à s'en détacher en les réorientant sur les sensations et l'ici et maintenant par les exercices de centration de l'attention.

Bien souvent, lors de nos activités quotidiennes, sans forcément toujours y faire attention, on pense à autre chose. Par exemple, quand vous êtes venus ici soit en voiture soit en transport en commun, quelles ont été les pensées qui ont traversé votre esprit, même très furtivement ? Ce n'est pas toujours facile de les retrouver même si on sait bien que ces pensées sont fréquentes et répandues. En outre, lorsque l'on est préoccupé ou stressé, les pensées parasites négatives ont facilement tendance à être très nombreuses. La méditation va donc nous aider à bien identifier ces pensées parasites certes naturelles, mais qui ne servent à rien et nous empoisonnent tant elles sont souvent incontrôlables et envahissantes. Durant les exercices, vous allez simplement identifier ces pensées sans

donner d'explication, sans faire non plus de commentaires. Et aussi, cela peut paraître étonnant durant une thérapie, vous ne cherchez pas à les chasser ou à les remplacer par d'autres pensées plus positives. Le but de cet exercice est seulement de repérer les pensées qui viennent à nous pendant que notre attention est centrée sur notre respiration, notre corps ou nos sensations.

Exercices pratiqués

Au cours de la séance, on réalisera un exercice un peu plus long durant vingt minutes. Cette pratique plus approfondie aidera le participant à refaire des exercices seuls. Les exercices pratiqués dans les modules inspirés de Kabat Zinn durent trente à quarante-cinq minutes. Selon notre expérience et également parce que nous proposons un programme interactif, les exercices plus courts présentent un intérêt en facilitant l'adhésion et l'entraînement du sujet, surtout s'ils présentent des symptômes physiques et psychologiques.

L'exercice clé de cette séance consiste en l'identification des pensées lors d'exercices de centration sur l'instant, sur la respiration ou lors du balayage corporel en position assise.

Après chaque exercice, le sujet note les sensations, les pensées et les sentiments qui lui sont venus à l'esprit sur une fiche se présentant sous la forme d'un tableau à colonne (*cf.* tableau 3.2).

TABLEAU 3.2. Tableau de recueil des sensations, des pensées et des sentiments

Exercices	Sensations corporelles	Pensées et images	Sentiments
Centration sur la respiration.	Légers picotements du visage et des pieds. Tension dans la nuque. Relâchement de la partie inférieure du corps.	Envie de regarder autour de moi. Ce que je vais faire tout à l'heure.	Impression globale de bien-être et de détente. Avec un sentiment de ne pas parvenir complètement à faire l'exercice comme je voudrais.

Exercices prescrits

On propose de pratiquer deux exercices courts tous les jours : un exercice de centration sur la respiration ou le balayage corporel et un exercice de pleine conscience dans la vie quotidienne à partir de l'exemple « se centrer sur l'action de manger une pomme » (tableau 3.3).

TABLEAU 3.3. Agenda de la 6^e séance

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Exercice 1 Respiration Balayage corporel	Exercice 1 Respiration Balayage corporel	Exercice 1 Respiration Balayage corporel	Exercice 1 Respiration Balayage corporel	Exercice 1 Respiration Balayage corporel	Exercice 1 Respiration Balayage corporel	Exercice 1 Respiration Balayage corporel
Exercice 2 Repas Marche Autre activité	Exercice 2 Repas Marche Autre activité	Exercice 2 Repas	Exercice 2 Repas Marche Autre activité	Exercice 2 Repas Marche Autre activité	Exercice 2 Repas Marche Autre activité	Exercice 2 Repas Marche Autre activité

7^e séance

Cette 7^e séance permet de faire le point de façon précise sur les acquis, les difficultés rencontrées et les avancées de chaque patient. Le patient souvent utilise déjà ce qu'il a appris face à l'anxiété ou aux symptômes cibles, physiques et psychologiques. C'est l'occasion d'aborder avec lui, de façon personnalisée, les possibilités de la relaxation pour chaque situation et d'en préciser l'utilisation.

- Gérer les paroxysmes émotionnels (relaxation flash)
- Se décentrer d'émotions négatives (méditation de pleine conscience)
- Accepter les pensées et les sentiments (visualisation et centration)

Au cours de cette séance, l'utilisation de la relaxation dite flash est abordée. On envisage donc l'utilisation de la relaxation non plus dans des conditions optimales mais en situation de stress ou d'exposition. On insiste sur le fait qu'après un entraînement régulier à l'obtention d'une réponse de relaxation, il sera aisé d'obtenir cette réponse en un temps court et de la déclencher facilement, comme si on appuyait sur un interrupteur. Pour cela, on utilise des techniques d'ancrage, qui sont à ce stade bien assimilées par le sujet, comme la respiration, le balayage corporel, l'auto-induction de calme ou même la contraction-décontraction des deux poings.

Exercices pratiques

- Exercices de relaxation flash.
- Induction de détente en serrant les poings.

Serrez les deux poings fortement et concentrez toute votre attention sur la tension exercée dans vos mains et vos avant-bras, suivez la sensation de détente lorsque vous relâchez et desserrez les poings. Laissez cette sensation de détente, que vous percevez maintenant, se répandre le long de vos bras, remonter jusqu'à vos épaules et votre visage, redescendre derrière la nuque et poursuivre le long du dos dans toute la partie inférieure du corps. Percevez cette sensation de détente qui diffuse à travers tout votre corps et concentrez-vous quelques secondes sur cette sensation.

- Induction de détente par la respiration synchronisée.

Inspirez puis bloquez votre respiration un instant puis en même temps que vous expirez profondément laissez une sensation de détente diffuser dans tout votre corps... recommencez une deuxième puis une troisième fois en percevant de façon plus intense la sensation de détente musculaire gagner tout votre corps.

- Induction par centration sur les bruits extérieurs.

Vous allez laisser sortir toutes les sensations négatives qui sont en vous, en centrant votre attention sur les bruits extérieurs qui vous entourent... Soyez attentifs à tous les sons qui viennent à vos oreilles et laissez toutes les sensations et les pensées négatives se diriger vers l'extérieur.

Exercices prescrits

Le sujet évalue les exercices flash en réponse aux stress de la vie de tous les jours. (Voir le carnet de suivi du patient.)

8^e séance

On aborde le principe des techniques de visualisation. On s'intéresse à leur utilisation dans le cadre du cycle comme un moyen d'exercer ses capacités de concentration et de décentration et comme un ancrage supplémentaire pour obtenir une réponse de relaxation rapide (voir la relaxation flash). L'utilisation de l'exposition en imagination et la modification des niveaux de conscience, favorisant la remémoration émotionnelle d'une situation passée, seront ici présentées mais étudiées plus en détail lors de la séance suivante.

La visualisation est une technique classique de relaxation et de méditation. Elle consiste à se concentrer sur des images, des lieux ou des événements et à percevoir l'émotion qui les accompagne. Le principe est assez simple, la pratique plus difficile, car elle requiert des efforts d'attention et de centration sur soi. Même si certaines personnes sont plus enclines à la rêverie et à l'imagination que d'autres, la visualisation reste accessible à tous. On peut utiliser des représentations conformes de la réalité et se représenter l'enchaînement des différentes étapes d'une scène. Pour cela, il faut visualiser le lieu dans ses détails, les objets, les gestes de façon précise. On peut aussi utiliser la visualisation créatrice, abstraite. Si les résultats ne sont pas perceptibles tout de suite, il faut être persévérant et répéter les exercices. Le but est d'arriver à une forme de conditionnement.

La visualisation a plusieurs objectifs :

- déclencher des sensations agréables et induire ou renforcer l'état de relaxation ;
- induire des émotions positives ;
- apprendre à maîtriser des sensations désagréables comme la douleur ;
- s'exposer en imagination à des situations que l'on redoute et créer un phénomène que l'on appelle l'habitude ;
- se préparer à une épreuve ou à une performance comme les sportifs ;
- revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes.

Exercices pratiqués

- Visualiser un trajet.
- Visualiser une situation agréable.
- Visualiser le contenu d'un scénario.
- Le citron et les couleurs (*cf.* boîte à outils p. 143).
- Les œufs sur le plat (*cf.* boîte à outils p. 144).

9^e séance

On reprend brièvement le principe et l'application de l'exposition en imagination. Les techniques de visualisation vont être utiles pour confronter le sujet à des situations génératrices d'anxiété ou d'émotions négatives.

On utilise *a contrario* l'exposition par visualisation pour déclencher une sensation agréable ou paisible, prendre de la distance et accepter une situation. On peut également, à partir de situations déterminées avec le sujet, mettre en place une thérapie cognitive, centrée sur les émotions, qui demande souvent un prolongement de ce cycle de base comme dans les phobies, l'anxiété post-traumatique, la dépression ou les troubles de la personnalité.

Exercices pratiqués

- Visualisation d'un paysage agréable de bord de mer.
- Exercice de recherche d'un espace de sécurité.

Il est proposé à chacun pendant quelques instants de choisir un espace de sécurité. On recommande de choisir un endroit figé et isolé et non pas une situation de déplacement. L'endroit peut être réel ou complètement imaginaire. Il est préférable de ne pas trop associer cet espace à des personnes proches afin d'éviter une connotation trop affective à l'évocation.

Identification de quelques situations stressantes et anxiogènes pour pouvoir pratiquer une exposition graduée par visualisation (carnet de suivi).

Exercices prescrits

- Visualisation de l'espace de sécurité.
- Exposition du sujet à des situations génératrices d'anxiété.

10^e séance

Cette dernière séance permet de revoir avec le sujet l'application des techniques. On distingue :

- des exercices flash, aide indispensable pour une gestion émotionnelle en urgence ;
- des exercices à pratiquer régulièrement qui viennent infléchir des tendances souvent durables (ruminations, symptômes, douleurs...). La pratique ne s'arrête pas à un apprentissage de quelques mois.

À ce stade, le participant va bien prendre conscience des techniques enseignées. Il intègre certains exercices de base comme la position, la respiration et la prise de conscience corporelle, ce qui lui permet d'utiliser la relaxation dans la vie de tous les jours et d'approfondir les exercices.

On insiste à nouveau sur l'intérêt de cultiver la relaxation et la méditation au quotidien. Elles induisent en quelque sorte un nouveau style de vie justifiant le terme de technique complémentaire ou d'outil permettant d'appréhender différemment les difficultés psychologiques et physiques.

Exercices pratiqués

Remplir l'échelle *take it easy* et tour de table des progrès réalisés au cours du cycle.

Exercices prescrits

Si pour certains patients le cycle ne s'arrête pas à la 10^e séance et plusieurs séances soit dans le prolongement direct ou à distance sont nécessaires. Tout va dépendre des patients, des problèmes et des objectifs fixés.

Récapitulatif du module de relaxation en 10 semaines

(Tableau 3.4)

- Introduction et contrôle respiratoire : séances 1 et 2.
- Relaxation musculaire : séance 3 et 4.
- Méditation de pleine conscience : séances 5 et 6.
- Relaxation flash et utilisation : séance 7.
- Visualisation : séances 8 et 9.
- Techniques intégrées et bilan : séance 10.

TABLEAU 3.4. Vue d'ensemble du module d'apprentissage

Séance	Informations	Exercices réalisés	Exercices prescrits
1 ^{re} séance	Grandes lignes de la relaxation. Déroulement des séances.	Respirer par le ventre. Apprendre à respirer lentement.	Contrôle respiratoire au calme.
2 ^e séance	Utilisation de la respiration dans la relaxation.	Découvrir des sensations en respirant. S'observer en train de respirer.	S'observer en train de respirer au calme et en situation naturelle.
3 ^e séance	Bases de la relaxation musculaire progressive.	Relaxer la partie supérieure du corps.	Relaxation musculaire, partie supérieure au calme.
4 ^e séance	Principes de la relaxation musculaire rapide et de l'induction par autosuggestion.	Relaxation musculaire corps entier. Relaxation musculaire par autosuggestion.	Relaxation musculaire, exercice complet. Relaxation musculaire rapide. Relaxation musculaire par autosuggestion.
5 ^e séance	Principes de la méditation de pleine conscience.	Se centrer sur l'instant présent. Auto-observation des pensées. Centration sur la respiration.	Relaxation rapide en situation naturelle.
6 ^e séance	Applications de la méditation de pleine conscience.	Exercice de centration sur les pensées. Exercice de centration sur les actions. Balayage corporel et auto-induction de la détente musculaire.	Exercices de centration sur les activités quotidiennes.

Séance	Informations	Exercices réalisés	Exercices prescrits
7 ^e séance	Principe des exercices flash et de l'auto-induction. Utilisation de la relaxation et de la méditation.	Exercices flash.	Exercices de centration sur les activités quotidiennes. Auto-évaluation de la gestion de l'anxiété en situation réelle.
8 ^e séance	Principe de la relaxation par la visualisation.	Visualisation exercices de bases. Le citron, les couleurs et les œufs sur le plat.	Visualisation d'objets et de scènes. Visualisation d'actions simples (ou élémentaire). Visualisation d'un paysage agréable.
9 ^e séance	Principe de l'exposition par visualisation. Association d'une émotion à une visualisation.	Visualisation espace de sécurité. Exposition à une situation.	Visualisation de l'espace de sécurité. Visualisation d'un moment agréable.
10 ^e séance	Bilan et auto-évaluation du cycle. Exploration des applications concrètes.	Centration, décentration. Visualisation dans les exercices flash. Exposition aux émotions en imagination. Gestion de l'anxiété, des paniques, des phobies et du stress.	

CHAPITRE 4

Boîte à outils d'exercices

Une infinité d'exercices peuvent être proposés, vous trouverez ici les exercices de base du module plus des exercices complémentaires et d'approfondissement. N'hésitez pas à les adapter et à les compléter. Créez vous-même de nouveaux exercices qui conviendront aux patients que vous suivez.

Quelques recommandations :

- chaque exercice a un objectif principal et la succession de visualisation, d'induction d'émotions positives, de suggestions et de sensations ne s'avéreront pas forcément plus efficaces que des exercices plus limités, mais qui approfondissent une technique ;
- ne faites pas trop de répétitions et ne vous lancez pas dans un texte trop explicatif, n'oubliez pas que le mode de communication dans la relaxation est basé sur la suggestion directe et indirecte, et l'évocation ;
- vous pouvez bien au début lire le texte de l'exercice si vous ne le mémorisez pas de façon parfaite, cela ne gênera en rien le patient et à la longue vous vous passerez du texte ;
- respectez le rythme de l'exercice en veillant bien à laisser un temps suffisant pour réaliser les consignes (par exemple respirez à trois reprises... vous allez balayer les différentes parties de votre corps...). Vous pouvez vous-même suivre la consigne pour être dans le bon tempo ;
- le ton et la voix se travaillent au cours des formations, mais privilégiez un ton naturel qui sera plus efficace qu'un ton un peu trop emprunté à la récitation. Marquez bien les temps des pauses respiratoires pour ne pas être à bout de souffle en fin de phrase. Vous pouvez couper la phrase comme vous le voulez, il faut seulement qu'elle reste compréhensible. Les pauses des textes de respiration ne sont pas calquées exactement sur la ponctuation ;
- deux types d'exercices peuvent être pris en compte, des exercices courts n'excédant pas dix minutes facilement réalisables dans la vie de tous les jours et des exercices plus longs jusqu'à trente voire quarante-cinq minutes, plus difficiles mais utiles pour maîtriser la technique parfaitement et explorer toutes les possibilités de la relaxation.

Le contrôle respiratoire et autres exercices à partir de la respiration

C'est la technique de base, l'ancrage de toutes les méthodes. Cette technique est pour beaucoup de patients la première expérience de relaxation mais aussi la pratique la plus fréquente chez tous les pratiquants même les plus chevronnés. Le contrôle respiratoire s'oppose à l'hyperventilation associée, elle, à la réponse au stress. Il a donc pour but :

- d'éliminer rapidement les signes qui peuvent déclencher et renforcer la spirale de l'émotion anxieuse ;
- d'induire, faciliter, renforcer un état de relaxation générale par un ancrage rapide.

La prise de conscience de la respiration

Premier exercice de centration où l'on demande de porter simplement son attention sur le fait de respirer. Il est inutile de donner trop de consignes. Il est plutôt préférable de laisser le sujet progressivement prendre ses marques.

On distingue la respiration guidée de la respiration spontanée. Dans la respiration guidée, on peut fixer le rythme, les temps inspiratoires et expiratoires, la respiration par le nez ou par la bouche, la mobilisation abdominale ou thoracique.

La respiration abdominale

Afin de permettre au sujet de favoriser la respiration abdominale, l'exercice le plus pratiqué consiste, en position assise, à mettre une main sur la poitrine et une main sur le ventre en inspirant et en expirant par le nez de façon à gonfler le ventre tout en essayant de ne pas bouger la partie haute du thorax. Puis, l'entraînement se poursuit en reposant les mains dans la position habituellement adoptée dans la relaxation.

Respirer par le ventre

Dans cet exercice, vous allez favoriser ce que l'on appelle la respiration abdominale, c'est-à-dire que vous allez respirer par le ventre. Tout d'abord prenez bien votre position de relaxation assise, installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, prenez simplement quelques minutes de votre temps pour faire cet exercice.

Posez une main sur votre poitrine et une autre sur votre ventre. Commencez par inspirer profondément, une fois, en soulevant votre poitrine et en gonflant votre ventre en même temps puis en expirant par la bouche.

Ensuite, respirez en gonflant votre ventre comme un ballon et en essayant que votre poitrine bouge le moins possible... Inspirez... Puis expirer...

Bien sûr, la poitrine se soulève un peu, c'est normal, mais évitez d'inspirer à fond par la poitrine, faites entrer l'air dans les poumons simplement en gonflant votre ventre. Inspirez... Puis expirez...

Ensuite vous pouvez vous entraîner sans poser les mains sur votre poitrine et votre ventre. Une fois que vous sentez que vous respirez bien par le ventre, faites l'exercice en posant vos mains sur vos cuisses dans votre position de relaxation assise habituelle...

Inspirez en gonflant le ventre... Puis expirez en creusant légèrement le ventre un peu comme dans la danse du ventre, ne forcez pas, laissez votre ventre se gonfler et se dégonfler naturellement. Inspirez... Puis expirez...

Maintenant faites l'exercice en inspirant et en expirant par le nez et non plus par la bouche. C'est votre respiration naturelle. Inspirez par le nez... Expirez par le nez... Inspirez... Expirez... Continuez seul à respirer par le ventre pendant quelques instants.

Voilà, vous voyez que c'est très simple et que vous arrivez facilement à respirer par le ventre. Essayez de refaire l'exercice durant quelques minutes tous les jours au moins une fois, puis plusieurs fois si vous en avez le temps. Faites-le dans différentes positions, allongé ou debout, d'abord au calme chez vous, puis exercez-vous dans la vie de tous les jours, ne serait-ce que quelques secondes, quand vous faites la queue dans un magasin, dans le bus ou le métro, lors d'un moment de pause au travail ou chez vous. Quand vous arriverez à bien respirer naturellement par le ventre, vous pourrez passer à l'exercice suivant.

Réduire la fréquence respiratoire

Il faut avant tout faire mesurer au sujet sa fréquence respiratoire spontanée. On lui demande de compter les cycles respiratoires sur une minute (on donne le top de début et de fin). On va donc se situer généralement dans une fourchette entre six et quinze cycles par minute. On va pouvoir travailler la diminution de la fréquence par palier avec des objectifs réalisables par le sujet. Plusieurs moyens peuvent alors être mis en œuvre.

La respiration guidée

La prise de conscience des temps inspiratoire et expiratoire peut avoir un effet de ralentissement, aussi chez certains sujets, le fait de se centrer sur la respiration est anxiogène et perturbe au contraire le cycle. On l'évite en respectant une progression régulière. On peut aussi demander au sujet de suivre votre propre cycle puis de pratiquer lui-même un rythme assez lent. On demande au sujet d'insister sur le temps expiratoire et d'avoir une respiration abdominale plutôt que thoracique.

Le comptage

Il permet de réduire la fréquence mais également de travailler la régularité du rythme. C'est assez classique de demander au sujet de compter. Par exemple, on peut se caler sur 10 temps :

- 3 temps sur l'inspiration ;
- 2 temps sur la pause ;
- 5 temps sur l'expiration ;
- 2 temps sur la pause.

Par la suite, on peut progressivement ralentir le comptage pour arriver au final à la fréquence dite de résonance autour de six cycles par minute en se calant sur une seconde par temps.

Différentes séquences peuvent être proposées qui apportent progressivement une maîtrise de plus en plus importante de la diminution de la fréquence respiratoire.

Respiration en rectangle (cf. figure 4.1)

- Inspiration 2 ou 3 temps.
- Pause 1 temps.
- Expiration 2 ou 3 temps.
- Pause 1 temps.

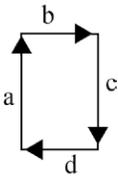


FIGURE 4.1. Respiration en rectangle. Inspiration sur la longueur (a), pause sur la largeur (b), expiration sur la longueur (c), pause sur la largeur (d) et ainsi de suite...

La respiration monitorée

La façon la plus précise de s'entraîner au contrôle respiratoire est d'utiliser un métronome respiratoire comme il en existe sur certains appareils de biofeedback. On peut ainsi réduire progressivement la fréquence respiratoire comme dans l'exercice de variabilité cardiaque où la fréquence « idéale » est environ à 6 cycles par minute.

Le temps expiratoire est un peu prolongé (6 secondes) par rapport au temps inspiratoire (4 secondes).

Apprendre à respirer lentement

Dans cet exercice, vous allez apprendre à respirer lentement et régulièrement. Tout d'abord prenez bien votre position de relaxation assise, installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, prenez simplement quelques minutes de votre temps pour faire cet exercice.

Commencez par respirer par le ventre en inspirant et en expirant par le nez comme vous savez le faire maintenant, naturellement, à votre rythme, sans chercher à modifier votre respiration... Inspirez... Expirez... Inspirez... Expirez... Continuez seul...

Maintenant vous allez ralentir votre rythme de respiration et pour cela, vous allez vous aider en comptant lentement dans votre tête. Comptez lentement 1 sur le temps d'inspiration, comptez 2 pour un temps de pause, 3 et 4 sur le temps d'expiration et 5 sur le temps de pause, puis à nouveau 1 sur l'inspiration, et ainsi de suite. 1 j'inspire... 2 je marque une pause... 3, 4 j'expire... 5 je marque une nouvelle pause puis je recommence 1. Faites-le vous-même pendant cinq cycles respiratoires.

Au début, cela peut paraître un peu difficile, un rythme si régulier n'est pas naturel, mais vous verrez que vous y parviendrez facilement. Vous pouvez ensuite passer à la phase suivante.

Lorsque vous inspirez, compter lentement 1 dans votre tête... faites un temps de pause puis en expirant, pensez au mot « calme » durant un temps plus long. Quand vous arrivez au bout de l'expiration, faites une légère pause et recommencez. Comptez 2 à l'inspiration suivante, puis à nouveau, vous pensez ou vous vous dites dans votre tête le mot « calme » lorsque vous expirez. Poursuivez l'exercice pour arriver jusqu'à 10 puis recommencez l'ensemble une fois. Ne forcez pas, n'essayez pas de vider complètement l'air de vos poumons.

Refaites l'exercice durant quelques minutes, plusieurs fois par jour, mais ne forcez pas trop, laissez le rythme de votre respiration venir tout seul avec un peu d'entraînement.

Dès que vous vous sentez à l'aise, faites cet exercice sans compter, comme quand vous avez pris le rythme. Laissez-vous aller naturellement en respirant bien par le ventre, en respirant régulièrement et lentement, et en expirant pendant un temps un peu plus long. Allez-y durant trois cycles respiratoires. Ça y est, vous maîtrisez le contrôle respiratoire et vous allez pouvoir explorer d'autres exercices de la relaxation par la respiration.

La respiration dynamique

La respiration accompagne une mobilisation plus dynamique du corps et non pas nécessairement un relâchement, d'où son nom. Les exercices vont se pratiquer debout et en mouvement. La respiration permet de recentrer l'attention sur le corps et de prendre conscience des points d'appui, des tensions et des relâchements musculaires.

Dans cette approche, on ne cherche pas à ralentir la respiration à tout prix mais à imprimer un rythme. La respiration entre en phase avec le corps. Quelques exercices très simples peuvent être proposés.

On va mobiliser les muscles thoraciques et ainsi détendre l'ensemble des muscles de la cage thoracique, comme on le fait dans la relaxation

musculaire progressive. L'exercice le plus simple consiste, en position debout, à gonfler la poitrine lors d'une inspiration ample et forcée en dégageant les épaules et en écartant les bras en dehors du thorax, paume en avant, et ensuite à expirer en ramenant les épaules en avant et les bras en dedans.

On peut aussi lors de l'inspiration élever les bras au-dessus de sa tête et les laisser retomber lors de l'expiration en fléchissant le tronc comme si on allait toucher le sol.

On peut aussi lorsque l'on inspire serrer les poings et les relâcher lors de l'inspiration. De nombreuses variantes de position peuvent être proposées, que l'on retrouve par ailleurs dans le yoga ou dans la sophrologie.

Respiration dynamique en position debout

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de l'ensemble de votre corps en position debout, grâce à votre respiration. Prenez bien votre position de relaxation debout, les pieds écartés de la même distance que vos épaules ou un peu plus écartées pour obtenir la stabilité idéale, comme un arbre qui prend ses racines dans le sol. Il est possible que vous sentiez le haut de votre corps bouger, voire même onduler légèrement, tout cela ne doit pas vous inquiéter. Votre corps n'est pas rigide et c'est cet équilibre dynamique que vous allez bien mettre en évidence. Vos bras sont le long du corps, mais n'hésitez pas à changer de position si vous le souhaitez. Vous allez prendre conscience de votre respiration tranquille qui va à son rythme et vous prenez bien conscience des muscles respiratoires qui se contractent quand vous inspirez profondément et qui se détendent quand vous expirez. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois puis poursuivez en vous centrant sur les mouvements de votre ventre et de votre thorax. Vous allez maintenant à chaque inspiration prendre conscience d'une partie de votre corps et quand vous expirez, vous prendrez conscience de la sensation de détente de cette partie. Vous observez également qu'il existe au niveau de votre corps des parties qui sont plus tendues que d'autres. C'est normal car pour maintenir l'équilibre de la position debout il est nécessaire que certains muscles soient plus en tension. Votre respiration va vous aider à prendre possession de votre corps tout entier dans toute sa dynamique et dans son équilibre harmonieux. Inspirez et centrez-vous sur vos épaules qui se soulèvent légèrement, et qui exercent une légère tension sur votre nuque et votre dos puis expirez et ressentez les muscles qui se détendent. Inspirez et sentez bien le thorax qui se soulève et votre ventre qui se gonfle entraînant tous les muscles de la partie supérieure de votre corps et de votre abdomen... Observez les muscles qui se détendent lorsque vous expirez. À chaque inspiration vos épaules tirent légèrement la partie supérieure du corps qui entraîne tous les muscles et, à chaque expiration, vous

sentez les parties supérieures et inférieures de votre corps se rapprocher. À l'inspiration, elles semblent s'étirer et s'étendre et au contraire se détendre quand vous expirez. Prenez bien conscience de ces mouvements de contraction et de décontraction de votre corps, rythmés par votre respiration. Votre inspiration va vous aider maintenant à vous centrer sur les muscles de la partie inférieure qui sont tendus. Les cuisses et les jambes soutiennent tout votre corps comme deux piliers et lui permettent de maintenir un équilibre harmonieux. À chaque inspiration, vous sentez les muscles les plus tendus et à chaque expiration les parties de votre bassin, de vos cuisses et vos hanches plus détendues. À l'inspiration, laissez aller votre attention sur vos pieds d'où partent votre corps et les tensions qui permettent comme des racines de soutenir vos jambes, vos cuisses et votre bassin sur lesquels repose la partie supérieure de votre corps. Sentez toutes ces tensions à l'inspiration et laissez les muscles dont la tension est inutile à l'expiration. Vous sentez grâce à la respiration votre corps dans sa totalité et vous en prenez pleinement conscience.

Respiration en position allongée

Cette variante permet par la position allongée d'explorer de nouvelles sensations du corps durant les exercices de respiration. On peut recommander classiquement de faire l'exercice allongé sur le dos mais aussi sur le ventre. Le fait de devoir limiter l'amplitude de la cage thoracique peut se révéler anxiogène pour certains mais c'est en fait un bon exercice de contrôle respiratoire qui fait prendre conscience de l'inutilité de l'inspiration forcée au cours d'une respiration au repos. Cet exercice permet également d'explorer une nouvelle position qui sera proposée au cours d'autres exercices.

Respiration en position allongée

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de l'ensemble de votre corps en position allongée, grâce à votre respiration. Allongez-vous tout d'abord sur le dos. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Installez-vous, soit sur un tapis de sol, soit sur un lit dont la surface n'est pas trop molle pour que vous n'ayez pas l'impression de vous enfoncer mais au contraire que vous sentiez une surface bien droite qui maintient votre dos et votre colonne vertébrale. Vous allez pour commencer cet exercice vous centrer sur votre respiration et fixer toute votre attention sur les mouvements de votre respiration... Laissez ainsi votre respiration aller un petit moment pour bien être conscient de vos sensations... Soyez attentif aux sensations que vous percevez dans votre corps... Prenez conscience des principaux points de contact de votre corps avec le sol...

Soyez attentif au contact de la tête... au contact des épaules... au contact des fesses... puis au contact des talons. Vous percevez qu'à chacune de vos inspirations, vous sentez différemment ces points de contact et que lorsque vous expirez, ils tendent à devenir moins intenses... Votre poitrine et votre ventre sont libres de tout mouvement. Laissez-les le plus naturellement du monde bouger vers le ciel.

Inspirez et centrez-vous sur vos épaules qui se soulèvent légèrement comme si elles décollaient du sol, et qui exercent une légère tension sur votre nuque et votre dos, puis expirez et ressentez les muscles qui se détendent. Inspirez et sentez bien le thorax qui se soulève et votre ventre qui se gonfle entraînant tous les muscles de la partie supérieure de votre corps et de votre abdomen... Observez les muscles qui se détendent lorsque vous expirez. À chaque inspiration, vos épaules tirent légèrement la partie supérieure du corps qui entraîne tous les muscles et, à chaque expiration, vous sentez les parties supérieures et inférieures de votre corps se rapprocher ; à l'inspiration, elles semblent s'étirer et s'étendre et au contraire se détendre quand vous expirez.

Vous sentez grâce à la respiration tout votre corps dans sa totalité et vous en prenez pleinement conscience. Prenez conscience pendant quelques secondes de votre corps en position allongée puis enfin reprenez contact avec vos activités quotidiennes en veillant à changer de position doucement pour enfin vous lever comme vous le faites tous les matins, quand vous sortez de votre nuit de sommeil.

Perception de sensation, de visualisation et d'émotion par la respiration

Voici quelques exemples que je vous propose mais laissez aller votre imagination pour bâtir à votre tour de nouveaux exercices.

Le vent dans les voiles

Le sujet est invité à fermer les yeux et à se centrer sur sa respiration. Ensuite, lors du temps expiratoire, on lui demande d'imaginer qu'il est à l'avant d'un bateau qui file sur l'eau et qu'il perçoit le bruit et la sensation du vent gonflant les voiles, et de la proue du bateau qui fend la mer. On insiste au début sur le temps expiratoire pour ensuite percevoir la sensation en « continu » uniquement rythmée par sa respiration.

Le trajet de l'air

C'est l'exercice le plus classique qui consiste à porter son attention sur les mouvements d'air lors de l'inspiration et de l'expiration, et sur les sensations qui leur sont associées. Il me semble pour ma part inutile de donner une description anatomique détaillée de l'appareil respiratoire

(trachée, bronchioles, alvéoles) comme dans certains exercices. Il est nécessaire que la respiration soit guidée au début de l'exercice et surtout pendant les moments de respiration par la bouche ou le nez. Habituellement l'exercice est proposé en inspiration-expiration par le nez. Ensuite on peut proposer toutes les variantes et particulièrement l'inspiration par le nez et l'expiration par la bouche pour permettre au sujet de percevoir ses sensations.

Le bruissement de la respiration

En se centrant sur la respiration par le nez, on invite le sujet à augmenter légèrement l'intensité de sa respiration afin que le sujet entende en lui distinctement les deux temps, inspiratoire et expiratoire. Toute l'attention est centrée sur le son que le souffle émet en traversant les narines. On peut faire la même chose en demandant de respirer ou d'expirer par la bouche, en serrant légèrement les lèvres, et en créant une résistance pour ainsi pouvoir assez facilement moduler le son de l'air qui entre et sort de la bouche.

Découvrir des sensations en respirant

Dans cet exercice, vous allez rechercher des sensations pendant la respiration abdominale régulière et lente que vous pratiquez maintenant. Tout d'abord prenez bien votre position de relaxation assise, installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, prenez simplement quelques minutes de votre temps pour faire cet exercice.

Commencez par respirer par le ventre en inspirant et en expirant par le nez comme vous savez le faire maintenant, naturellement, à votre rythme sans chercher à modifier votre respiration...

Lorsque vous inspirez, gonflez votre ventre légèrement comme un ballon... Puis laissez votre ventre se dégonfler lorsque vous expirez par le nez.

Laissez votre respiration abdominale aller à son rythme... Prolongez un peu l'expiration sans forcer, sans chercher à vider vos poumons, mais en prenant un temps un peu plus long que pour l'inspiration... Respirez ainsi durant trois cycles respiratoires.

Votre respiration est régulière, lente et tranquille. Centrez-vous maintenant entièrement sur ce moment, pendant quelques secondes, en continuant à respirer ainsi...

Vous allez maintenant vous centrer sur la sensation de l'air qui entre dans vos poumons et qui ressort. Prenez conscience de cet air frais qui entre par vos narines, traverse votre trachée et vient gonfler votre ventre, et qui ressort en empruntant le trajet inverse, un peu plus chaud et un peu plus humide. Prenez peu à peu conscience de la sensation de l'air frais qui entre... et de l'air un peu plus chaud et humide qui ressort... Prenez

pleinement conscience que vous respirez lentement, par le ventre, vous vous laissez bercer par l'inspiration et l'expiration, un peu plus longue, et vous percevez bien la sensation du trajet de l'air frais qui entre, gonfle vos poumons et qui ressort un peu plus chaud et humide...

Voilà, vous avez atteint votre vitesse de croisière et vous respirez le plus naturellement et le plus calmement du monde en vous concentrant seulement sur le fait de respirer et sur la sensation de calme que vous ressentez...

Ça y est, vous maîtrisez les exercices de base de la relaxation par la respiration et vous allez pouvoir faire facilement l'exercice complet, *je m'observe en train de respirer*.

Centration sur la respiration

L'exercice de centration sur la respiration inaugure les techniques de méditation de pleine conscience. Il s'agit d'un exercice très simple qui sert d'ancrage à toutes les formes de relaxation et de méditation. On va ensuite débiter par la mise en place de la position de relaxation, installez-vous confortablement sur votre chaise, les pieds posés sur le sol, le dos bien droit et pendant quelques secondes centrez-vous sur votre respiration et sur les mouvements réguliers et lents de votre ventre et de votre poitrine.

Se centrer sur sa respiration

Dans cet exercice, vous allez mettre en application la relaxation par la respiration à partir d'un exercice complet de contrôle respiratoire, en prenant tout simplement conscience de votre respiration abdominale, lente, régulière et en l'observant.

Installez-vous confortablement sur votre chaise. Votre dos bien droit repose confortablement sur le dossier, vos pieds sont posés sur le sol, vos épaules retombent légèrement, et vos mains posées sur vos cuisses.

Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer au cours de l'exercice, laissez-les se fermer...

Si vous sentez des tensions ou une gêne quelconque au cours de l'exercice, n'hésitez pas à changer vos mains de position ou portez vos mains à votre visage si vous en ressentez l'envie... Avalez votre salive ou tousssez si l'envie s'en fait sentir

Dans cet exercice, vous allez tout simplement vous centrer sur votre respiration...

Installez-vous dans votre position de relaxation, centrez votre attention successivement sur les différentes parties de votre corps : vos mains, vos avant-bras, vos bras, votre visage, vos épaules, le dos, les parties de votre corps en contact avec la chaise, les fesses, les cuisses, les mollets, le talon

qui repose sur le sol, la plante des pieds, puis les orteils à nouveau en contact avec le sol.

Fixez maintenant votre respiration et prêtez-lui toute votre attention. Prenez bien conscience des mouvements de la poitrine et du ventre à chacune de vos respirations, notez les mouvements de votre poitrine qui se soulève légèrement et de votre ventre qui se gonfle... Notez les mouvements de votre poitrine qui retombe et de votre ventre qui suit le mouvement... Prêtez votre attention à ces mouvements durant trois cycles respiratoires.

Prêtez votre attention à votre respiration, tranquille, profonde... Des pensées peuvent s'inviter dans votre esprit. Si vous les identifiez, laissez-les repartir comme elles sont venues... ne cherchez pas à les chasser ou à les interpréter. Laissez-les s'en aller d'elles-mêmes...

Fixez-vous sur votre respiration... Fixez votre attention sur les mouvements de votre ventre, de votre poitrine et de votre respiration abdominale...

Prenez conscience de la sensation de l'air qui pénètre par vos narines... traverse votre trachée... puis gonfle vos poumons... tout en gonflant légèrement votre ventre comme un ballon... Prenez conscience ensuite du trajet inverse de l'air qui ressort par vos narines...

Suivez cet air qui entre quand vous inspirez et qui sort lorsque vous expirez... Soyez attentif à l'air qui entre dans vos narines, notez que vous ressentez une sensation d'air frais... puis lorsque l'air ressort vous percevez qu'il est un peu plus chaud et humide.

Prenez bien conscience de la sensation d'air frais que vous percevez quand l'air pénètre vos narines... traverse vos poumons et gonfle votre ventre... Notez bien lorsqu'il ressort la sensation d'un air un peu plus chaud et humide...

Vous pouvez maintenant vous centrer pleinement sur votre respiration... Laissez les pensées si elles s'invitent dans votre esprit... vous pouvez les identifier sans forcément les juger... laissez-les s'en aller d'elles-mêmes comme elles sont venues...

Fixez maintenant votre attention sur les bruits environnants... les bruits en dehors de la pièce... vous ne cherchez pas à leur donner une signification... Sans les juger, vous les laissez là où ils sont.

Fixez de plus en plus votre attention et centrez-vous de plus en plus sur ce moment présent et sur votre respiration profonde, régulière et lente et les sensations de votre corps...

Prenez conscience de ce moment que vous vous accordez... Prenez conscience de votre position... et de la sensation qui s'associe aux mouvements de votre respiration... et au trajet de l'air qui entre et qui sort à chaque respiration et des sensations qui lui sont associées... Pendant quelques secondes fixez votre attention simplement sur votre respiration

et sur ce moment présent sans le juger. Faites la reprise, c'est-à-dire reprenez le contact avec l'extérieur mais quand vous vous sentez prêt. Ouvrez les yeux si vous les avez fermés, quand vous le souhaiterez tout en restant pendant quelques minutes centré sur votre respiration et sur l'instant présent. Vous prenez conscience de l'extérieur qui vous entoure... et progressivement vous allez reprendre contact avec vos activités.

Approfondissement de la relaxation par la respiration

Une fois que les exercices de base sont bien maîtrisés, on peut proposer des exercices plus profonds à partir de la respiration par l'induction de sensations et d'émotions.

Se relaxer de plus en plus profondément en respirant

Respirez lentement et régulièrement comme vous savez le faire maintenant... Prenez bien conscience des deux temps de votre respiration... L'inspiration quand l'air entre et l'expiration quand il ressort... Vous prenez maintenant conscience de ce troisième temps entre les deux : le temps de pause que vous pouvez faire durer, soit court soit un peu plus long... Trouvez la bonne durée du temps de pause de façon à imprimer un rythme lent à votre respiration mais pas trop lent pour ne pas avoir la sensation de manquer d'air et de devoir ensuite respirer très profondément... Votre respiration doit rester régulière et pour cela pas trop ample mais juste comme il faut pour que vous sentiez ce rythme comme des vagues qui impriment un mouvement régulier... l'inspiration... la pause et l'expiration... Centrez tout d'abord toute votre attention sur l'expiration et l'amplitude de votre ventre et de votre poitrine et des mouvements que l'inspiration imprime à votre respiration comme un guide... À présent, centrez votre attention sur le temps de pause qui va vous préparer à ressentir des sensations... Enfin, centrez toute votre attention sur l'expiration et la sensation de souffle et de détente qui diffuse à chacune de vos expirations... Prenez bien conscience de ces trois temps et centrez votre attention sur les sensations lorsque vous expirez, et sur l'air, qui entraîne comme une vague, des sensations de détente qui diffusent le plus loin possible... Respirez trois fois en laissant votre expiration pousser le plus loin possible dans votre corps les sensations, vers l'extrémité de vos mains, de vos pieds puis remonter jusqu'au sommet de votre tête... Je vous invite maintenant simplement, à partir de votre respiration, à vous relaxer plus profondément et à ressentir plus intensément les sensations... Respirez une première fois et laissez aller le plus loin possible votre détente comme une vague qui monte et qui vient recouvrir le sable encore mouillé, mais aussi le sable sec qui n'a pas encore été atteint par la vague et centrez toute votre attention sur les sensations de détente...

Laissez-vous aller à chacune de vos respirations à un état de plus en plus profond... Maintenant, seul, laissez quelques respirations vous guider vers une détente profonde...

Vous laissez maintenant votre respiration vous guider vers la reprise...

Vous vous centrez sur votre inspiration maintenant... Et, à chaque inspiration, votre corps et votre esprit reviennent vers le moment présent... à chaque inspiration vos paupières vont avoir tendance à se soulever... vos doigts, vos mains et vos pieds à bouger... Vous restez, quand vous êtes revenu, dans cet instant présent et vos yeux se sont simplement ouverts en ressentant cette détente. Laissez votre respiration aller calmement sans plus y prêter du tout attention...

Exercices à partir de la relaxation musculaire

Les exercices de relaxation musculaire peuvent se faire en position assise, debout. La détente musculaire peut être obtenue schématiquement de trois façons :

- par la contraction-décontraction musculaire successive des différentes parties du corps ;
- par la mise en mouvement du corps par des étirements et des postures ;
- par la suggestion ou l'autosuggestion de sensations corporelles conduisant à la détente.

La relaxation par la contraction-décontraction

Les exercices peuvent être proposés en plusieurs étapes à partir du découpage des différents segments du corps permettant de réaliser des exercices de plus en plus courts. On peut, par exemple, débiter par la partie supérieure puis généraliser à l'ensemble du corps une fois que le sujet parvient à induire une détente plus rapidement. Ils se pratiquent, le plus souvent en position assise dans leur version complète et également en position debout dans les versions abrégées.

Relaxer la partie supérieure du corps

Dans cet exercice, vous allez détendre la partie supérieure de votre corps en contractant puis en relâchant les différents muscles les uns après les autres. À chaque fois, quand je vous l'indiquerai, concentrez-vous sur la sensation de tension des muscles concernés puis sur la sensation de détente de ces muscles. Tout d'abord prenez bien votre position de relaxation assise, installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, prenez simplement quelques minutes de votre temps pour faire

cet exercice. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Serrez le poing droit... puis relâchez et laissez les muscles de la main et de l'avant-bras se détendre... Vous allez maintenant, sans serrer le poing, contracter le biceps droit en fléchissant votre avant-bras sur votre bras...

Relâchez maintenant les muscles en reposant votre main droite sur votre cuisse droite... Étendez maintenant l'avant-bras droit en mettant le dos de votre main sur votre genou, et contractez le triceps... puis relâchez... Après le côté droit, vous allez maintenant détendre le membre supérieur gauche

Serrez le poing gauche... Relâchez les muscles... Contractez le biceps gauche sans serrer le poing... Relâchez... Étendez l'avant-bras gauche... Laissez les muscles se détendre.

Votre attention va maintenant se fixer sur les muscles du visage... Élevez les sourcils... Détendez-vous en laissant tomber les sourcils... Maintenant, au contraire, froncez les sourcils... puis vous relâchez... Serrez les lèvres l'une contre l'autre, comme si vous faisiez la moue... Relâchez...

Mettez la tête en arrière, aussi loin que vous le pouvez, puis détendez... Baissez la tête et pressez le menton vers votre poitrine, puis décontractez en reprenant votre position de relaxation... Haussez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis laissez tomber les épaules... Haussez à nouveau les épaules et dessinez avec elles plusieurs petits cercles dans le vide, puis laissez tomber les épaules... Vous prenez bien conscience de votre état de relaxation musculaire et de détente des poings, des avant-bras, des bras, des muscles de votre visage, du cou, des épaules et du haut du dos.

Vous allez maintenant faire la reprise, c'est-à-dire reprendre le contact avec l'extérieur. Si vous avez fermé les yeux... ouvrez-les, quand vous le souhaitez... mais continuez pendant quelques minutes à vous centrer sur votre respiration en prenant conscience de l'extérieur qui vous entoure... puis peu à peu vous reprendrez contact avec votre activité.

Relaxer l'ensemble du corps

Dans cet exercice, vous allez détendre l'ensemble du corps. Installez-vous confortablement sur une chaise, dans la même position que lors du premier exercice de relaxation, le dos bien droit, les pieds posés sur le sol et les mains qui reposent sur les cuisses. Nous allons refaire le premier exercice, que vous connaissez bien maintenant, mais cette fois-ci un peu plus vite et nous enchaînerons avec la contraction-décontraction des membres inférieurs, pour obtenir un état de relaxation de l'ensemble du corps. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Serrez le poing droit, vous sentez une tension dans le poing et l'avant-bras... Décontractez le poing... Tendez le biceps en gardant la main

relaxée... Décontractez... Étendez... Serrez maintenant le poing gauche... Décontractez le poing... Tendez le biceps en gardant la main relaxée... Décontractez... Laissez tomber les épaules... Plissez le front en élevant les sourcils... Décontractez... Au contraire, fronchez les sourcils... Décontractez... Contractez les muscles autour des yeux... Décontractez... Contractez les mâchoires en serrant les dents... Décontractez... Maintenez les lèvres serrées l'une contre l'autre, comme si vous faisiez la moue... Puis décontractez... Baissez la tête en pressant le menton contre votre poitrine... Puis décontractez... Haussez les épaules jusqu'à vos oreilles... Puis laissez bien retomber vos épaules... Haussez les épaules à nouveau et dessinez avec elles plusieurs cercles dans le vide... Puis laissez tomber les épaules, comme dans un soupir.

Vous allez fixer votre attention sur votre respiration. Respirez calmement et régulièrement et prenez conscience de deux ou trois mouvements respiratoires, en prêtant une attention particulière aux mouvements de votre poitrine et de votre ventre...

Vous allez maintenant contracter les muscles du ventre, poussez au niveau du ventre... Décontractez... Courbez le bas du dos, à distance du bas de la chaise... Décontractez... Serrez les fesses et les mollets en pressant les talons sur le sol et en gardant les jambes raides... Décontractez... Tendez les mollets en pressant les pieds et les orteils en bas... Décontractez... Tendez les tibias en mettant les pieds et les orteils en haut... Décontractez... Vous continuez à respirer calmement et régulièrement et vous allez bien prendre conscience de l'état de détente et de relaxation de l'ensemble de votre corps.

Vous allez maintenant faire la reprise, c'est-à-dire reprendre le contact avec l'extérieur. Si vous avez fermé les yeux... ouvrez-les, quand vous le souhaitez... Mais continuez pendant quelques minutes à vous centrer sur votre respiration en prenant conscience de l'extérieur qui vous entoure... puis peu à peu vous reprendrez contact avec votre activité.

Exercice de relaxation musculaire progressive

Dans cet exercice, vous allez mettre en application la relaxation musculaire à partir d'un exercice complet, tout simplement en induisant et en prenant conscience de la détente musculaire et des sensations de relaxation de l'ensemble de votre corps. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Installez-vous en position assise confortablement sur une chaise, décroisez vos jambes, posez les pieds sur le sol bien en contact... Prenez une position du buste bien droite tout en laissant les épaules détendues puis relâchez-vous en vous installant dans la position la plus confortable. Je vous invite maintenant à serrer votre poing droit fort durant quelques secondes, puis à le relâcher... Laissez les muscles de votre main et de votre

avant-bras droit se relaxer, prenez conscience de la différence entre la sensation de tension et de détente qui suit... Vous allez maintenant, sans serrer le poing droit et en le laissant le plus détendu possible, contracter votre biceps droit en ramenant votre avant-bras sur votre bras droit. Détendez maintenant les muscles en reposant votre main droite sur votre cuisse droite et en faisant le chemin inverse... Vous allez poursuivre et étendre l'avant-bras droit en posant le dos de votre main sur votre genou, et en tendant votre membre supérieur droit, relâchez, et laissez bien les muscles se détendre et se relâcher en reprenant bien votre position de relaxation, les mains posées sur vos cuisses... À chaque fois notez bien l'état de détente qui suit la sensation de tension des muscles... Vous allez maintenant passer au membre supérieur gauche... et comme vous l'avez fait à droite serrez le poing gauche fortement. Ouvrez le poing et décontractez-vous, relâchez-vous et laissez bien vos muscles se détendre. Vous pouvez retrouver la sensation de détente que vous avez perçue du côté droit. Contractez le biceps gauche sans serrer le poing. Décontractez et laissez les muscles se détendre pendant quelques secondes. Étendez maintenant l'avant-bras gauche, laissez vos muscles se détendre. Relâchez et reprenez votre position de départ, les mains posées sur vos cuisses. Centrez maintenant votre attention sur les muscles du visage et vous allez contracter, puis relaxer les uns après les autres les différents muscles du visage, comme vous venez de le faire pour le membre supérieur. Relâchez après la mise en tension et laissez bien les muscles du front, les tempes, les muscles autour des yeux se détendre et se relâcher. Centrez votre attention sur ces différentes parties et à chaque fois notez la différence entre la sensation de tension et celle de détente... Élevez les sourcils... Détendez en laissant tomber les sourcils et percevez bien la sensation de détente des muscles du visage et le contraste avec les muscles qui se tendent. Froncez maintenant les sourcils. Relâchez et laissez bien les muscles du visage se détendre, puis ceux du front, ceux des tempes, les muscles autour des yeux, les pommettes, les joues. Détendez ainsi l'ensemble des muscles du visage. Contractez la mâchoire en serrant les dents, puis décontractez. Pressez votre langue contre votre palais en maintenant les lèvres serrées. Détendez. Serrez les lèvres l'une contre l'autre, comme si vous faisiez la moue, puis laissez les muscles autour de la bouche bien se détendre. Inclinez la tête en arrière, aussi loin que vous le pouvez, puis détendez. Inclinez la tête en avant comme si vous alliez presser votre menton sur votre poitrine, puis décontractez en reprenant votre position de relaxation assise habituelle. Haussez les épaules jusqu'à vos oreilles, puis laissez retomber vos épaules et détendez. Haussez à nouveau les épaules et dessinez avec elles plusieurs petits cercles dans le vide. Puis laissez retomber vos épaules et ainsi prenez conscience de la détente de tous les muscles concernés. Fixez votre attention maintenant sur votre respiration. Vous

allez maintenant pousser au niveau du ventre pour contracter les muscles. Détendez les muscles du ventre en vous guidant avec votre respiration en inspirant plus profondément. Maintenant cambrez le bas du dos et mettez les épaules en arrière comme si une force s'exerçait derrière vous et prenez conscience de la tension de tous les muscles au niveau des épaules, du dos et des reins. Détendez l'ensemble de ces muscles en reprenant votre position le dos droit, les épaules légèrement en avant. Maintenant vous allez détendre la partie inférieure du corps... Serrez les fesses et les mollets en pressant les talons sur le sol et en gardant les jambes raides. Décontractez. Tendez les mollets en pressant les pieds et les orteils en bas comme si vous vous mettiez sur la pointe des pieds. Décontractez. Tendez les jambes en mettant les pieds et les orteils en haut tout en gardant les talons sur le sol. Décontractez. Respirez calmement et régulièrement comme vous le faites habituellement sans changer de rythme... Prenez conscience de l'état de détente et de relaxation de l'ensemble de votre corps.

Vous allez amorcer la reprise qui va vous amener à reprendre contact avec l'extérieur. Vous allez faire cette reprise à votre rythme, sans vous presser. Vous rouvrirez les yeux lorsque vous le souhaiterez. Vous pouvez, pour vous aider, bouger doucement les doigts, puis l'ensemble du corps... Vous pouvez même vous étirer si vous le souhaitez... Prenez conscience des sensations musculaires et de l'ensemble de votre corps avant de reprendre vos activités

Les exercices peuvent paraître parfois un peu longs et répétitifs. Ils permettent de mettre en mémoire des sensations corporelles et de les retrouver par des séquences de contraction-décontraction abrégées, c'est-à-dire des exercices de contraction-décontraction ne concernant que quelques groupes musculaires et de façon très rapide ; par exemple en serrant les deux poings puis en les détendant et en laissant la sensation de détente diffuser dans tout le corps.

Relaxation musculaire rapide

Dans cet exercice, vous allez détendre l'ensemble de votre corps le plus rapidement possible. Faites plutôt cet exercice en gardant les yeux ouverts. Installez-vous confortablement sur une chaise, les pieds bien posés sur le sol sans trop vous appuyer sur le dossier de la chaise, le dos bien droit et les épaules bien détendues... Faites très lentement ces différentes étapes en vous centrant bien sur la sensation de contraction... puis de détente. Serrez les deux poings en même temps pendant quelques secondes, puis vous les détendez... Concentrez-vous sur la sensation de détente qui gagne progressivement vos mains... vos avant-bras puis vos bras et vos épaules...

Maintenant respirez amplement en gonflant la poitrine et le ventre à l'inspiration et en haussant les épaules, puis expirez profondément en détendant tous les muscles de la poitrine, du ventre, des épaules et du haut du dos. Respirez amplement seul une seconde fois en détendant tous les muscles... Concentrez-vous sur la sensation de détente des épaules... de la poitrine et du ventre, du haut du dos, du creux des reins, du bas du dos...

Élevez les sourcils, puis relâchez-les... Concentrez-vous sur la sensation de détente du front... des pommettes, des joues, autour de la bouche et du bas du visage...

Serrez les fesses en vous redressant légèrement et en cambrant le bas du dos... puis détendez en reprenant votre position de relaxation...

Élevez les pointes des pieds en gardant les talons sur le sol en contractant bien les mollets... puis relâchez...

Vous pouvez maintenant bien prendre conscience de la détente musculaire de l'ensemble de votre corps... de vos mains... de vos avant-bras et vos bras... des épaules, des muscles du visage, de la poitrine et du ventre... du haut du dos, du creux des reins... des fesses et des cuisses... des mollets et des pieds jusqu'à vos orteils. Prenez conscience pendant quelques secondes de la détente de l'ensemble de votre corps... puis reprenez vos activités.

Au fur et à mesure de l'entraînement, le sujet apprend à induire une relaxation musculaire rapide que l'on peut qualifier de relaxation musculaire flash, utile pour gérer les paroxysmes émotionnels de façon immédiate.

Serrez les poings pendant quelques secondes... Relâchez maintenant vos poings pendant une durée beaucoup plus longue. Prenez conscience de cette sensation de détente et de la différence entre la sensation de contraction et celle de relâchement et de détente, dans vos doigts de vos mains, dans vos avant-bras et vos bras qui a tendance à diffuser à l'ensemble de votre corps. Laissez pendant quelques secondes cette sensation de détente gagner presque instantanément l'ensemble de votre corps.

La relaxation musculaire par la suggestion

On peut également obtenir une détente musculaire en utilisant la suggestion directe ou indirecte et non pas la contraction-décontraction. On retrouve cette approche dans les techniques hypnotiques et dans la sophrologie qui ont déjà été abordées précédemment. Comme pour la relaxation musculaire progressive, on procède muscle après muscle en détendant progressivement l'ensemble du corps. On guide l'esprit vers le corps, ce qui signifie que l'on va inviter le sujet à focaliser son

attention sur une partie spécifique du corps afin de lui faire percevoir des sensations de détente musculaire. On peut utiliser des formules des plus simples aux plus imagées : par exemple, la formule utilisée dans le training autogène de Schultz « votre bras est lourd ». On peut suggérer aussi la sensation de détente de façon directe par d'autres formules comme « vous percevez une sensation de détente des muscles dans votre bras, votre membre supérieur est de plus en plus détendu ». Toutes les variantes sont possibles dont l'utilisation de formules moins directives et plus imagées : « Vos deux bras ne sont pas contractés de la même façon selon votre position, votre activité... lequel de vos deux bras est le plus détendu, le droit ou le gauche ? Une fois que vous avez repéré le bras le plus détendu, centrez-vous sur cette sensation de détente musculaire. » On verra également que l'on peut utiliser la visualisation pour fixer l'attention sur les différentes parties du corps concernées : « Vous imaginez bien les contours de votre bras qui devient de plus en plus lourd. »

Lorsque la perception de la sensation de lourdeur puis celle de chaleur ont été bien fixées à partir d'un bras, voire de deux, on peut généraliser cette sensation de façon plus rapide, la suggestion directe faisant son effet : « Comme vous venez de percevoir cette sensation de lourdeur dans votre bras droit, vous allez découvrir que votre bras gauche s'alourdit, lui aussi et devient de plus en plus lourd et vous retrouvez les sensations, perçues à droite, maintenant dans tout votre bras gauche. Puis cette sensation de lourdeur diffuse maintenant à la partie inférieure de votre corps... »

Détente du corps à partir de la suggestion de la sensation de lourdeur

Vous vous installez confortablement dans votre position de relaxation assise, les mains reposent sur les cuisses, les jambes décroisées, les pieds bien à plat sur le sol, les épaules détendues qui retombent... Vous allez, quand vous le souhaitez, fermer les yeux pour mieux vous concentrer sur cet exercice qui consiste à vous relaxer en induisant une sensation de lourdeur de votre corps.

Fixez votre attention sur votre bras droit et imaginez sa position, son contour, son volume... comme si tout en fermant les yeux vous pouviez détailler les différentes parties de votre corps uniquement par la pensée... Centrez votre attention sur la sensation de contact avec les différentes parties de votre corps, avec vos vêtements, précisez sa position. Fixez intensément votre esprit sur votre bras et pour cela dites-vous en vous-même qu'il est lourd, que vous l'imaginez lourd, que vous le voulez lourd comme s'il était profondément détendu. Vous le voyez lourd dans votre esprit et vous vous dites en vous-même : « mon bras est lourd,

lourd, lourd, de plus en plus lourd. » Laissez aller votre bras d'un bout à l'autre, de l'extrémité de la main jusqu'à l'épaule. Laissez-le se détendre pleinement... Repérez le contact de votre bras avec le plan sur lequel il repose, efforcez-vous de ne penser qu'à votre bras qui devient de plus en plus lourd. Votre main est en contact avec le plan, vos doigts, la pulpe des doigts, du pouce, de l'index, du majeur, de l'annulaire, du petit doigt. Les muscles de vos doigts se détendent, ils s'assouplissent, la paume est libre et arrondie, le poignet est en contact avec le plan. Tous les muscles de l'avant-bras et du bras se détendent les uns après les autres, vous laissez votre avant-bras et votre bras peser sur le plan, vous le voyez lourd dans votre esprit. Puis en poursuivant vers le creux du coude, la lourdeur gagne l'ensemble de votre bras, en avant et derrière, et vous laissez votre bras tout entier peser de tout son poids, comme vous avez laissé peser la main et l'avant-bras. Puis, c'est l'épaule que vous allez détendre et peu à peu vous sentez que votre épaule devient lourde à son tour.

Vous allez maintenant, comme vous l'avez fait pour la partie droite, vous concentrer sur votre bras gauche en imaginant son contour, le contact avec le reste du corps. Vous fixez toute votre attention et vous allez vous répéter intérieurement, « mon bras est lourd, lourd de plus en plus lourd, et plus il se détend et plus il devient lourd... ». Vous retrouvez la sensation, perçue précédemment à droite, de détente et de lourdeur de votre bras... Vous retrouvez les sensations perçues à droite et peu à peu la sensation de lourdeur s'étend et vous laissez aller votre bras d'un bout à l'autre, de l'extrémité jusqu'à l'épaule. Vous notez les contacts de votre membre supérieur gauche avec votre corps, votre main, votre avant-bras, votre bras, votre main gauche et vos doigts, la pulpe des doigts, du pouce, de l'index, du majeur, de l'annulaire, du petit doigt que vous sentez de plus en plus lourd. Vous voyez bien tout votre membre supérieur gauche lourd et vous vous concentrez bien sur cette sensation en vous répétant, « tous mes bras sont lourds, lourds et plus ils sont lourds plus je ressens une détente profonde de tout mon corps ». Car cette sensation de détente va progressivement s'étendre à l'ensemble de votre corps, elle diffuse vers vos épaules, votre nuque, votre dos, le bas du dos, les fesses et les cuisses, les jambes et les pieds enfin... Peu à peu vous sentez cette sensation de lourdeur et de détente qui diffuse à l'ensemble de votre corps et vous vous dites en vous-même : « mon corps est de plus en plus détendu ».

Détente du corps par suggestion de la sensation de chaleur

Vous vous installez confortablement dans votre position de relaxation assise, les mains reposent sur les cuisses, les jambes décroisées, les pieds bien à plat sur le sol, les épaules détendues qui retombent... Vous allez, quand vous le souhaitez, fermer les yeux pour mieux vous concentrer sur cet exercice qui consiste à vous relaxer en induisant une sensation de chaleur.

Fixez votre attention sur votre bras droit et imaginez sa position, son contour et son volume... comme si tout en fermant les yeux vous pouviez détailler les différentes parties de votre corps uniquement par la pensée... Centrez votre attention sur la sensation de contact avec les différentes parties de votre corps, avec vos vêtements, précisez sa position. Fixez intensément votre esprit sur votre bras et pour cela dites-vous en vous-même qu'il est chaud, que vous l'imaginez chaud, que vous le voulez chaud comme s'il était profondément détendu. Repérez la partie qui vous semble être un peu plus chaude, celle où vous ressentez une sensation agréable de chaleur. Cherchez bien, si vous trouvez une zone un peu plus chaude, comparez-la avec le côté opposé. Si c'est le cas, portez votre attention vers la zone où vous percevez la sensation la plus intense de chaleur. Laissez cette sensation se généraliser et gagner l'ensemble du membre. La sensation de chaleur diffuse au niveau de vos mains, de vos bras. Laissez-la diffuser dans les deux membres supérieurs puis au niveau de votre visage, de vos épaules, de votre nuque, de votre dos, vos reins, vos cuisses, vos jambes et vos pieds. Associez à cette sensation de chaleur, qui se généralise à l'ensemble de votre corps, une sensation de détente de vos muscles. Lorsque vous sentez cette chaleur à un endroit de votre corps, captez-la. Vous sentez bien cette chaleur superficielle comme le contact agréable du soleil sur la peau.

À cette sensation s'associe une chaleur plus profonde venant du dedans et vous sentez la sensation pénétrer tout votre être comme une chaleur abdominale qui rayonne à l'intérieur de votre poitrine et dans tout l'intérieur de votre être. Elle irradie votre dos sans aller jusqu'au visage et au front qui restent frais. Peu à peu vous sentez cette sensation de chaleur, de fraîcheur et de détente qui diffuse à l'ensemble de votre corps et vous vous dites en vous-même, « mon corps est de plus en plus détendu... ».

Une variante existe. Elle cherche à induire, au contraire, la sensation de détente par suggestion d'une sensation de légèreté. Cette variante convient mieux à certains patients qui supportent mal la sensation de lourdeur et de chaleur, donnant parfois l'impression d'être collé sur la chaise, d'étouffer au sol ou de se couvrir de sueur.

Détente du corps par suggestion de la sensation de légèreté

Vous prenez votre position de relaxation assise et vous allez vous centrer sur la sensation de l'air que vous respirez, qui entre par vos narines et qui ressort. Vous prenez bien conscience de la légèreté de cet air qui soulève votre poitrine et gonfle votre ventre. À chacune de vos respirations, vous percevez que vos épaules et votre tête se dressent de façon presque imperceptible, mais vous ressentez bien, vous, de l'intérieur, cette sensation de légèreté de votre corps... Plus vous respirez, plus toute la partie supérieure

de votre corps est oxygénée et ventilée comme quand vous entrez dans une pièce fermée, qui vient d'être aérée et que vous éprouvez une agréable sensation d'air frais et de légèreté provenant de l'extérieur. Et vous respirez maintenant sans y prendre gare et vous vous centrez sur cette sensation de légèreté de votre corps comme si les mouvements de votre poitrine attiraient le reste de votre corps vers le haut. Vous vous centrez sur vos deux membres supérieurs, vos mains, vos avant-bras, vos bras et vos épaules. Vous vous centrez sur le fait que s'ils sont en contact avec le reste de votre corps, ils paraissent libres de se détacher comme attirés vers le ciel, vous vous dites en vous-même : « mes deux membres supérieurs sont légers, légers comme l'air et c'est toute la partie supérieure de mon corps qui est légère et je me sens léger. » Et vous sentez bien le contact de la partie inférieure de votre corps avec la chaise et le sol, mais vous notez que ce contact est doux et que votre corps repose sans s'appuyer. Plus le contact de vos pieds s'efface plus vous sentez le mouvement imprimé par votre respiration soulever votre corps. Votre corps devient de plus en plus léger et vous vous répétez en vous-même : « je suis léger... léger comme l'air comme si plus rien ne me retient et quasiment le contact avec mes pieds ou la chaise ou le sol si je fais cet exercice en position allongée devient insignifiant. Il peut même devenir pour certaines personnes imperceptible et la sensation du contact s'efface tant la sensation que votre corps est léger est présente. Vous laissez aller en vous cette sensation de légèreté comme elle vient... sans chercher à la retenir. Vous laissez votre corps s'en aller vers la sensation la plus légère qui, pour certains, efface la sensation de contact avec le sol et laisse le corps flotter dans l'air tant il est léger... Votre tête, vos épaules, votre dos, le creux des reins, les fesses et les cuisses, les jambes et les pieds et vous percevez peut être la sensation de flotter légèrement comme si le sol n'exerçait plus d'attraction... Centrez-vous sur cette sensation de flottement agréable pendant quelques minutes... Puis faites la reprise en reprenant progressivement contact et en gardant tous les bénéfices de cette sensation de légèreté. La détente de votre corps a éliminé de nombreuses tensions et résistances.

Exercices de relaxation dynamique

La relaxation dynamique correspond au fait de se relaxer sans toutefois induire une détente généralisée à l'ensemble du corps. C'est le cas lorsque l'on induit une relaxation par des étirements, des pressions, des massages ou des postures.

Une partie du corps peut être mise en tension sans pour autant induire des tensions inutiles. Les exercices d'assouplissement, d'étirement et de posture permettent de détendre la musculature, de favoriser les fonctions physiologiques et la souplesse des tendons et des articulations.

Les exercices doivent être adaptés à l'âge et aux possibilités physiques du patient. Ils se distinguent d'une activité physique habituelle par le fait que toute l'attention est portée sur la réalisation du mouvement. La respiration reste un élément très important et peut agir comme un synchronisateur du mouvement (exemple : inspiration lors de la préparation du mouvement et expiration lors de sa réalisation) ou rester libre sans consigne particulière.

Automassage du visage

Cet exercice simple a l'intérêt de pouvoir être réalisé dans pratiquement toutes les circonstances et toutes les positions.

Automassage du visage

Enlevez vos lunettes si vous en portez pour dégager toute la surface de votre visage sur laquelle vous allez agir. Vous vous installez dans une position de relaxation où vous allez dégager légèrement la tête des épaules... Laissez bien retomber vos épaules et levez légèrement la tête comme si vous fixiez votre regard à la hauteur de l'horizon. Vous maintenez cette position fixe sans effort ni tension, votre colonne vertébrale soutient votre tête. Vos mains et vos pieds vous servent à maintenir un équilibre... Votre position n'est pas figée et elle peut légèrement évoluer au cours de l'exercice. Il s'agit bien d'un équilibre harmonieux. Vous pouvez fermer les yeux au cours de l'exercice car vous allez masser votre visage et en fermant les paupières, vos yeux seront protégés. En plus vous pourrez bien ressentir les sensations de détente du visage. Mettez, pour commencer la paume de vos mains reliées autour de votre menton en reposant vos doigts sur les lobes de vos oreilles. Posez-les sans exercer de pression trop forte. Puis doucement commencez à faire des petits ronds concentriques avec vos doigts et massez vos joues, la partie la plus charnue de votre visage que vous allez détendre... Massez avec les trois doigts et laissez l'auriculaire (le petit doigt inactif même légèrement dressé vers le haut). Après une à deux minutes, vous interrompez tout en laissant vos mains dans la même position comme si elles maintenaient votre tête... Vous prenez bien conscience de la sensation au niveau des joues qui sont peut-être un peu plus chaudes et légèrement irritées, ce qui vous incite à exercer une pression moins forte tant la peau du visage est sensible... Vous seul savez, mieux que personne, doser l'intensité de votre massage du visage... Maintenant avec vos deux pouces, le long de vos mâchoires inférieures, entraînez la peau du cou située sous les mandibules d'avant en arrière... Faites ensuite ces deux mouvements en même temps : les extrémités des doigts font des cercles concentriques au niveau des joues et les pouces entraînent, d'avant en arrière, le haut de la peau du cou... Vos pouces se rejoignent et vos paumes de mains sont alors jointes ; vos coudes sont

déployés comme des ailes. Au bout de quelques instants, cessez, tout en maintenant simplement posées vos mains sur le visage sans les appuyer... Vous allez faire glisser vos deux paumes des mains le long de vos joues pour que vos doigts atteignent vos tempes et là vous allez masser vos tempes par de petits cercles concentriques doux, réguliers et lents... Pendant que vous massez vos tempes, vos deux pouces qui sont passés sous vos oreilles vont masser le haut de la nuque... et vous pouvez continuer à masser ainsi vos tempes et le haut de votre nuque, au gré de votre fantaisie, soit en faisant des petits cercles, comme un musicien qui imprime deux rythmes simples simultanément, soit en dissociant les mouvements d'avant en arrière. Vous y parviendrez avec de l'entraînement. Vous pourrez alterner le mouvement d'avant en arrière au niveau des tempes et le massage en petits cercles au niveau de la nuque... Puis l'inverse des petits cercles au niveau des tempes et d'avant en arrière au niveau de la nuque. Essayez mais si vous n'y arrivez pas, laissez simplement la sensation de détente diffuser par des petits cercles ou des mouvements de va-et-vient simultanément c'est plus facile... Laissez maintenant vos mains sur vos cuisses et vos genoux et centrez-vous sur la sensation de détente de votre visage bien lisse, votre front, vos joues, le bas du visage...

Relaxation dynamique en position debout

Pour cet exercice, vous allez vous mettre debout. Écartez légèrement les pieds d'une distance à peu près équivalente à la distance entre les deux épaules, voire un peu plus pour être bien stable, tout en laissant la partie supérieure osciller naturellement. Fermez les yeux et ne cherchez pas à contrarier ces petits mouvements que vous ne percevrez plus au bout d'un certain temps... Quand vous vous sentez stable, vous pouvez fermer les yeux.

Penchez-vous en avant et laissez vos bras se balancer dans le vide comme des battants d'une cloche et prenez bien conscience que vos bras sont bien détendus et suspendus dans le vide libres de mouvement... Notez maintenant les différentes parties de votre corps et les différentes tensions à plusieurs endroits... Notez une tension au niveau des genoux et du creux derrière vos genoux. Vous prenez également conscience que le bas du dos vous semble plat alors que le haut du dos vous semble rond. Puis vous vous relevez, vous vous remettez en position verticale et quand vous devenez bien droit, vous laissez bien tomber les épaules en soufflant comme d'habitude. Vous respirez tranquillement en centrant bien votre esprit sur les mouvements de votre poitrine et de votre ventre. Vous allez faire maintenant l'exercice du pendule qui consiste à bien prendre conscience de ce qui se passe quand vous êtes en équilibre. Pour le faire vous portez tout le poids du corps sur votre jambe droite, en penchant un peu le corps vers la droite, votre bras droit tombe un peu dans le

vide et vous percevez bien tout le membre inférieur droit rigide comme un poteau qui s'enfoncé en terre et vous percevez bien la plante du pied écrasée par le poids du corps. Vous notez bien toutes ces sensations. Vous allez maintenant plier le genou gauche et soulevez le talon gauche. Vous pouvez encore mieux percevoir le travail des muscles de la cuisse et du mollet droit, et pour encore mieux percevoir cette sensation d'équilibre, vous pliez très légèrement le genou du côté droit ; vous pouvez mieux sentir le travail des muscles, des orteils, de la plante du pied et de la cheville. Vous bloquez le genou droit puis le gauche et quand vous allez revenir à votre position verticale, vous faites bien attention à ce qui se passe dans la plante des pieds, le poids passant progressivement de l'un à l'autre. Alors vous vous remettez en position verticale et vous inspirez et expirez profondément. Laissez bien tomber vos épaules et concentrez-vous sur votre respiration.

Vous allez refaire le même exercice de l'autre côté en portant tout le poids de votre corps sur le membre inférieur gauche. Votre bras gauche tombe dans le vide et vous ressentez tout le membre supérieur gauche rigide comme un poteau qui s'enfoncé en terre et la plante de votre pied est écrasée sur le sol par tout votre corps. Pour mieux percevoir cette sensation, vous pliez légèrement le genou droit et vous sentez le travail des muscles de la cuisse et du mollet gauche. Puis vous pouvez plier très légèrement le genou gauche et vous sentez là tout le travail des muscles, des orteils, de la plante du pied et du genou gauche. Une fois que vous avez bien senti tout cela, vous verrouillez le genou gauche puis le droit et vous allez vous remettre en position verticale. Vous allez bien faire attention à ce qui se passe dans la plante des pieds, le poids venant d'un pied sur l'autre. Voilà, quand vous êtes en position verticale, vous inspirez puis vous expirez profondément et vous videz bien vos poumons... Vous laissez tomber les épaules, vous détendez bien la nuque et vous vous reposez quelques instants en vous centrant bien sur votre respiration.

Exercices de relaxation à partir de la méditation

Les premiers exercices de méditation de pleine conscience sont très efficaces pour faire découvrir et comprendre le fondement de la technique. Leur réalisation peut être proposée soit en individuel, soit d'emblée en groupe et elle est souvent bien plus utile que leur explication, qu'il est préférable de proposer après l'exercice. Ces exercices consistent à centrer toute l'attention sur une action automatique comme celle de manger. On décompose l'action en se centrant sur les détails visuels, le contact, l'odeur, et les différentes sensations associées au contact avec les dents et la bouche, la déglutition et le goût. Les exercices sont facilement réalisables avec de petits aliments que l'on peut tenir entre les doigts ou dans la paume de la main comme un raisin sec ou un biscuit.

Il est donc préférable d'éviter des aliments collants ou qui fondent. Les consignes sont simples. Il faut conduire les étapes en évitant de suggérer des associations d'idées, des souvenirs et même parfois de nommer explicitement les choses par leur nom. On laisse découvrir ce qui se passe avec le minimum d'*a priori* et d'interprétation. On parle par exemple plutôt d'objet, de senteur, de contact plutôt que de donner des explications et des descriptions précises.

L'exercice des céréales

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience d'une action très simple : manger. Alors que manger est parfois devenu une action automatique où nous ne distinguons plus ni l'odeur, ni la saveur ni aucune sensation associée, vous allez dans cet exercice prendre pleinement conscience des différentes étapes de cette activité quotidienne.

Je vais vous distribuer quelques objets que vous allez garder dans le creux de votre main. Vous les observez tout d'abord et vous constatez qu'ils n'ont pas tous la même forme. Certains ont aussi une surface un peu différente, un peu plus lisse ou au contraire un peu plus rugueuse. Bien que la couleur de ces objets semble à première vue identique, si vous les observez attentivement vous découvrez qu'en fait chacun a une propre tonalité de couleur, tantôt plus claire, tantôt plus foncée. Vous prenez tout votre temps pour observer ces objets recueillis dans la paume de votre main, pour voir leur différence dans leur forme et leur couleur. Vous constatez qu'en fait aucun ne ressemble à l'autre et c'est certainement quelque chose qui vous aurait échappé à première vue, si vous n'aviez pas prêté plus d'attention à ces objets au creux de vos mains. Vous allez maintenant les rapprocher de vos yeux pour voir des différences qui vous auront échappé, vous pouvez maintenant découvrir certains détails qui vous avaient échappé. Vous cernez mieux les couleurs et les différences de tonalité. Maintenant, si près de votre visage, vous pouvez pleinement sentir ces objets et découvrir l'arôme qui se dégage alors que lorsqu'ils étaient au creux de votre main, à distance de votre narine, vous ne pouviez percevoir cet arôme ou ces mélanges qui peuvent vous rappeler des arômes mélangés de chocolat, de café, de vanille et de pain grillé ou encore d'autres que vous identifiez. Vous fermez les yeux pour vous imprégner pleinement de ces arômes et vous regardez ces objets que vous voyez maintenant sous un nouveau jour. Vous pouvez à présent continuer votre exploration en portant un de ces objets à votre bouche, vous prenez conscience du premier contact avec vos lèvres, votre bouche, vous observez le changement de consistance de cet objet posé sur votre langue qui devient encore différent comparé au moment où il était posé dans votre main... Le goût diffuse à votre palais et votre bouche. Vous percevez bien tous les mouvements de votre langue et de votre bouche qui dirigent vers

votre gorge cet objet qui a tellement changé de consistance, qu'il glisse peut-être maintenant dans votre gorge et que vous pouvez avaler sans effort. Vous fermez les yeux à nouveau pour découvrir la saveur de cet objet...

Vous allez maintenant prendre un deuxième objet et commencer par retrouver la senteur et refaire très lentement la même découverte tout simplement en observant, en humant et enfin en goûtant.

Une variante de cet exercice consiste à se centrer sur un objet personnel (stylo, bijou, montre, carnet, téléphone...) et de le découvrir en pleine conscience en se focalisant sur les détails visuels et tactiles qui échappent au quotidien. Cet exercice est un peu plus difficile et donne moins de sensations que l'exercice précédent.

Découverte de l'objet personnel

Prenez cet objet entre vos mains, fermez peut-être les yeux pour découvrir sa forme dans les moindres détails... Soupez-le et prenez ainsi conscience de son poids... Par le toucher, ressentez bien son contact entre vos doigts et la paume de vos mains... Voyez si cet objet est fait d'une seule pièce ou de plusieurs... s'il y a différentes pièces ou différentes parties. Peut-être ne sont-elles pas de la même matière... Découvrez maintenant si vous pouvez ouvrir cet objet ou sans forcer le faire changer de forme... À moins qu'il ne soit d'une seule pièce, mais prenez conscience de toutes les nuances que vous venez d'explorer dans le toucher... Maintenant vous pouvez découvrir cet objet autrement, le porter à vos oreilles et découvrir le bruit que font vos doigts en contact avec l'objet. Le sentir peut être... le porter à votre joue pour prendre conscience du contact de cet objet avec votre peau à un autre endroit... Maintenant si ce n'est pas fait, ouvrez les yeux, et découvrez l'objet de plus loin et de plus près... Centrez-vous sur les détails... les différentes couleurs... les reflets... Quand vous aurez pris pleinement conscience de votre objet familier, vous pourrez le ranger.

Le premier niveau d'exercices consiste à apprendre à se centrer sur le moment présent pour sortir du « pilote automatique ».

Se centrer sur l'instant présent

Dans cet exercice, vous allez centrer toute votre attention sur le moment présent... pour laisser les tensions et les pensées parasites s'en aller d'elles-mêmes... Le but n'est pas de chercher à tout prix à vous détendre mais simplement de vous centrer sur ce moment instantané... Faites cet exercice au calme chez vous pour commencer, puis vous pourrez le faire

dans des situations de la vie de tous les jours et une fois entraîné vous en servir pour faire face à des situations de stress ou de tension... Maintenant prenez votre position de relaxation assise. Plus tard, faites-le dans différentes positions. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Laissez-vous peu à peu guider par cet instant... dans cet endroit où vous vous sentez en sécurité... Laissez les mouvements de votre respiration rythmer ce moment... comme le mouvement régulier et naturel des vagues... sans chercher à le modifier. Laissez-vous porter par ce mouvement naturel de votre respiration... à votre propre rythme sans y prêter gare... Laissez les sensations de détente et de repos parcourir votre corps... Ne cherchez pas à changer vos sensations... Laissez-les parcourir votre corps et si vous ressentez des tensions à un endroit du corps... Laissez-les repartir comme elles sont venues... Centrez-vous uniquement sur le moment présent... Laissez votre esprit libre de recevoir toutes les informations venant de l'extérieur et de l'intérieur de votre corps... N'essayez pas de les interpréter ou de les rattacher à quelque chose de réel mais qui n'a rien à voir avec cet instant présent... Si des pensées traversent votre esprit, identifiez-les sans chercher à lutter contre elles... Laissez-les repartir comme elles sont venues... Si vous percevez des bruits à l'intérieur de la pièce dans laquelle vous vous trouvez ou à l'extérieur, laissez-les, recevez-les sans les interpréter... Laissez pendant quelques instants votre corps et votre esprit au repos, complètement centrés sur l'instant présent, sans chercher à interpréter les choses...

Vous allez maintenant faire la reprise, c'est-à-dire reprendre le contact avec l'extérieur. Si vous avez fermé les yeux... ouvrez-les quand vous le souhaitez... Mais continuez pendant quelques minutes à vous centrer sur ce moment présent en prenant conscience de l'extérieur qui vous entoure... Puis peu à peu vous reprenez contact avec votre activité.

L'action de manger un fruit, un plat ou un aliment en pleine conscience est un exercice simple à réaliser dont il existe de très nombreuses variantes.

Se centrer sur l'action de manger une pomme

Dans cet exercice, vous allez vous centrer entièrement sur le fait de manger une pomme... Cela peut vous paraître surprenant et si vous ne sentez pas cet exercice, faites-le avec un autre aliment ou remplacez le fait de manger par une autre action de la vie de tous les jours comme vous laver les mains ou vous brosser les dents... Le but de l'exercice reste le même. Vous centrer pleinement sur ce que vous êtes en train de faire... Quand on fait des choses si banales, on peut en fait ressentir d'autres sensations et avoir des pensées qui nous éloignent de ce que l'on est réellement en train de faire dans le moment présent...

Prenez la pomme dans votre main... Explorez bien sa texture... le contact de sa peau avec votre main... Prenez-la entre vos doigts pour bien sentir le contact de la pomme... Observez sa forme... les endroits qui sont réguliers et ceux qui au contraire épousent une autre forme... Observez les nuances dans les verts... les rouges... les jaunes... si elle est lisse ou plus irrégulière par endroits... mate ou luisante.

Sentez maintenant la pomme et cherchez à définir son odeur... Recherchez dans votre mémoire si cela vous évoque des souvenirs de senteurs agréables particulières.

Portez maintenant la pomme à votre bouche et croquez votre première bouchée, lentement en prenant bien conscience du contact de la peau avec vos dents, avec votre langue avant même de découvrir le goût du fruit et la sensation de la pomme que vous mâchez très lentement... jusqu'au moment où elle a changé de consistance et qu'elle est prête à être avalée... Lorsque vous ne sentez plus de petits morceaux alors laissez couler à travers votre gorge en percevant bien la sensation d'avalier... Centrez-vous maintenant sur la sensation et le goût agréable laissé dans votre bouche...

Prenez une courte pause avant votre seconde bouchée, en vous centrant sur toutes les sensations, que vous procure le fait de manger votre pomme... Poursuivez au même rythme la dégustation de votre pomme... Faites de cet acte parfois si banal un moment important dans le moment présent... Prenez conscience des odeurs... des sensations... des goûts... et du moment présent entièrement tourné vers cette action toute simple de la vie mais tellement essentielle.

La prise de conscience du corps par le balayage corporel consiste à centrer son attention successivement sur les différentes parties du corps. Cet exercice peut être réalisé très facilement dans différentes positions.

Balayage corporel

Balayage corporel en position assise

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de votre corps, mais cette fois vous allez vous centrer sur votre position de relaxation et passer en revue les différentes parties de votre corps, les unes après les autres. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Installez-vous confortablement sur une chaise, les pieds bien posés sur le sol sans trop vous appuyer sur le dossier de la chaise, le dos droit et les épaules détendues.

Centrez-vous sur vos mains, la droite tout d'abord puis la gauche... Imaginez leur position, les contacts avec votre vêtement et vos cuisses sur lesquelles elles reposent...

Centrez-vous sur vos avant-bras, le droit et le gauche, leur position appuyée ou en partie dans le vide... leur point de contact avec le reste de votre corps... Centrez-vous sur vos bras... le droit puis le gauche... Repérez bien les points d'appui des parties de vos deux membres supérieurs qui sont en contact avec d'autres parties de votre corps et celles qui semblent dans le vide.

Vous allez maintenant vous centrer sur votre visage, votre front... les muscles autour des yeux... les pommettes... les joues... les muscles autour de la bouche et du bas du visage... Prenez conscience maintenant de la nuque et suivez le trajet le long de la nuque en descendant et en observant comment votre colonne cervicale soutient le poids de votre corps... Déplacez maintenant votre attention jusqu'aux épaules qui sont tirées légèrement par vos bras qui descendent le long de votre corps. Reprenez ce parcours en longeant vos bras, puis vos avant-bras qui arrivent à la hauteur du haut de vos cuisses. Maintenant centrez votre attention sur vos épaules et descendez le long du dos. En haut du dos, centrez-vous sur les points de contact avec le dossier de la chaise. Descendez ensuite jusqu'au milieu du dos, localisez le point au centre du dos, les omoplates qui sont tirées vers l'extérieur et s'éloignent de la colonne vertébrale. Descendez jusqu'au milieu de votre dos, là ressentez l'appui sur le dossier de la chaise. Enfin, arrivez jusqu'au bas de votre dos et fixez votre attention sur votre bassin. Fixez votre attention sur vos fesses qui s'appuient sur le siège. Descendez-le long des cuisses, dont une partie repose sur le siège et une autre reste dans le vide soutenue par le reste du corps. Poursuivez ainsi jusqu'à vos genoux. Arrivez jusqu'à vos jambes, vos mollets, ressentez-les relâchés. Enfin, allez jusqu'à vos pieds. Là, centrez-vous sur vos plantes de pied qui reposent sur le sol, elles pressent le sol et le marquent d'une empreinte. Ressentez vos talons, la voûte plantaire et terminez par vos orteils.

Vous pouvez maintenant faire vous-même le trajet inverse et repartir de vos orteils pour remonter le long de votre corps en fixant votre attention sur votre corps, partie après partie, comme si vous braquiez un projecteur... Faites plusieurs allers-retours jusqu'au moment où vous aurez la sensation d'une prise de conscience de l'ensemble de votre corps. Restez à ce moment quelques secondes en vous concentrant sur ces sensations de votre corps en position assise et de ce que vous ressentez puis à votre rythme reprenez contact avec vos activités quotidiennes.

Balayage corporel en position allongée

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de votre corps en position allongée sur le dos et passer en revue les différentes parties de votre corps les unes après les autres. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer laissez-les se fermer...

Installez-vous, soit sur un tapis de sol, soit sur un lit dont la surface n'est pas trop molle pour que vous n'ayez pas l'impression de vous enfoncer, mais au contraire que vous sentez une surface bien droite qui maintient votre dos et votre colonne vertébrale. Vous allez pour commencer cet exercice vous centrer sur votre respiration et fixer toute votre attention sur les mouvements de votre respiration... Laissez ainsi votre respiration aller un petit moment pour bien être conscient de vos sensations... Soyez attentif aux sensations que vous percevez dans votre corps... Prenez conscience des points des principaux contacts de votre corps avec le sol... Soyez attentif au contact de la tête... au contact des épaules... au contact des fesses... puis au contact des talons... À chacune de vos inspirations, vous percevez ces points de contacts et que lorsque vous expirez, elles tendent à devenir moins intenses... Vous allez prendre maintenant conscience de l'ensemble de votre corps... partie après partie... celles qui sont en contact avec le sol mais aussi celles qui ne le sont pas... Centrez maintenant votre attention sur l'arrière de votre tête en contact avec le sol... puis sur votre nuque et vos épaules... Descendez le long des bras jusqu'à vos paumes de mains directement en contact avec le sol... Notez bien le contact au niveau des coudes... Centrez votre attention sur le dos de vos mains et de la partie antérieure des avant-bras et des bras... Centrez votre attention sur le contact du haut du dos et de toute la surface du dos en contact avec le sol : les fesses et le bassin... les cuisses... les jambes et les contacts du sol avec vos deux talons... Recentrez-vous un peu sur votre respiration. Soyez attentif aux mouvements respiratoires qui soulèvent votre poitrine et qui gonflent votre ventre... Vous pouvez porter votre attention sur votre thorax qui, à chaque respiration, donne l'impression que vos épaules se soulèvent légèrement et que votre ventre se gonfle en creusant vos reins : le contact avec le sol devient plus léger... Puis maintenant centrez votre attention sur votre visage, le front et descendez le long des joues jusqu'au menton... Laissez venir à vous toutes les sensations... Guidé par votre respiration, vous pouvez prendre conscience de toutes les parties de votre corps... Allez-y, balayez comme si vous braquiez un projecteur sur votre tête, sur vos membres supérieurs jusqu'à vos mains, vos épaules et descendez le long du dos, du thorax et de l'abdomen. Suivez les cuisses, les jambes jusqu'aux pieds... Allez maintenant seul en fixant votre attention en partant des pieds jusqu'à la tête... Refaites une dernière fois cet aller et retour... Prenez conscience pendant quelques secondes de votre corps en position allongée puis enfin reprenez contact avec vos activités quotidiennes.

Balayage corporel en position debout

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de votre corps en position debout et passer en revue les différentes parties de votre corps les unes après les autres... Adoptez une position debout bien confortable

pour réaliser l'exercice dans les meilleures conditions, les pieds écartés de la même distance que celle entre vos deux épaules ou même un peu plus pour sentir une bonne stabilité... Notez comme votre corps peut légèrement osciller à certains moments. C'est normal, il n'est pas rigide... Trouvez une position à la fois stable et centrez votre attention sur votre respiration. Notez les mouvements de votre poitrine et de votre ventre... Prenez conscience de votre poitrine et de votre ventre tout en vous centrant sur votre respiration régulière et tranquille... Centrez votre attention maintenant sur la partie inférieure de votre corps... vos cuisses et vos jambes qui maintiennent votre corps comme deux piliers qui s'enracinent dans le sol... Notez les sensations que vous ressentez, certains muscles sont plus tendus que d'autres et d'autres plus relâchés... Descendez lentement en centrant toute votre attention sur les muscles en faisant bien le tour de vos cuisses et de vos jambes en notant partie après partie les sensations qui viennent spontanément... Centrez votre attention sur vos pieds qui comme les racines d'un arbre maintiennent tout votre corps... Notez la sensation du contact de la plante des pieds avec le sol et les parties qui sont en contact comme les talons, les orteils et l'échancrure de la plante du pied...

Centrez maintenant votre attention sur les différentes parties de votre corps comme si vous braquiez un projecteur sur chacune d'entre elles, l'une après l'autre et que vous portiez toute votre attention sur les sensations que vous ressentez... Vous allez débiter du haut pour descendre le long de votre corps... Centrez votre attention sur votre visage et votre tête... le cou et la nuque... les épaules et descendez d'abord par-devant... Centrez-vous sur votre poitrine et les mouvements de la respiration... Descendez et centrez votre attention sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle légèrement... Centrez votre attention sur vos bras et vos avant-bras... puis vos mains... Notez leur position et leur contact avec le reste de votre corps, la position de vos mains et le contact de vos paumes... Notez comment vos deux membres supérieurs se maintiennent dans le vide sans effort... Revenez à vos épaules, la nuque et descendez le long de votre colonne vertébrale en centrant toute votre attention sur le dos, les sensations et les différentes tensions mais aussi les parties plus détendues... Centrez votre attention sur le bas de votre dos et descendez vers les fesses... Centrez votre attention sur deux cuisses... Sentez comme les muscles sont actifs et qu'ils maintiennent l'équilibre de votre corps... Centrez-vous sur vos jambes, les mollets et les contacts de vos pieds jusqu'aux orteils. Maintenant balayez, en faisant le chemin inverse, les différentes parties de votre corps, en remontant jusqu'à votre tête et votre visage et en prêtant toute votre attention aux sensations...

Prenez conscience pendant quelques secondes de votre corps en position allongée puis enfin reprenez contact avec vos activités quotidiennes.

Certains exercices de pleine conscience peuvent être utiles pour apprendre la centration- décentration comme l'exercice qui va suivre qui consiste à se centrer sur les bruits extérieurs tout en maintenant la centration sur la respiration et le corps. On prend ainsi conscience d'un élargissement de la conscience et on apprend à déplacer son attention facilement.

Centration sur les bruits environnants

Installez-vous confortablement sur une chaise, les pieds bien posés sur le sol sans trop vous appuyer sur le dossier de la chaise, le dos droit et les épaules détendues... Prenez conscience de votre position et de votre corps en balayant rapidement les différentes parties comme vous avez appris à le faire... Vous allez maintenant prendre bien conscience de votre respiration... Prenez conscience de l'air qui entre par vos narines, pénètre votre trachée, vient gonfler vos poumons et ressort par vos narines... Centrez-vous sur le simple fait de l'air qui entre et qui ressort à chaque respiration... Centrez-vous sur votre respiration sans essayer de la changer et laissez-la naturellement aller à son rythme, lent, régulier et calme...

Centrez-vous maintenant sur ce moment présent, sur la position de votre corps et sur votre attention qui se centre sur votre respiration...

Tout en maintenant votre attention sur votre respiration, vous allez maintenant élargir votre conscience et être attentif à tous les bruits qui vous entourent... Ceux qui sont proches et ceux éloignés venant du dehors ou d'autres pièces... Laissez ces bruits venir à votre conscience avec patience comme un pêcheur qui regarde la rivière en attendant. Distinguez les différentes natures de ces bruits sans chercher à les interpréter, les frottements et les bruits continus, ceux qui semblent claquer dans le silence, les pas, les voix... Identifiez-les sans chercher leur sens et si des pensées ou des images viennent à votre esprit, laissez-les repartir et centrez toute votre attention sur ces bruits extérieurs... Tout en centrant votre attention sur l'espace extérieur, vous restez centré sur votre respiration... Tout en prenant conscience de votre respiration vous êtes conscient de votre corps... Votre conscience s'est élargie et vous pouvez déplacer votre attention selon votre volonté vers les bruits extérieurs auxquels vous êtes attentifs... Vous les identifiez, sans en interpréter le sens, vous prêtez simplement votre attention au lieu d'où ils viennent... Vous les laissez repartir ou s'installer si ce sont des bruits continus. Vous révélez à votre conscience certains bruits à peine perceptibles, simplement en prêtant attention et en les laissant venir à vous. Et vous sentez que votre conscience est de plus en plus ouverte et qu'elle ne se limite pas à des sensations proches mais que vous êtes à la fois attentif à votre respiration et à votre corps, tout en restant ouvert aux bruits extérieurs.

Prenez conscience pendant quelques secondes avec votre corps et votre respiration puis enfin reprenez contact avec vos activités quotidiennes en recentrant votre attention sur le moment présent... le monde qui vous entoure... les choses les plus proches de vous... tout en restant ouvert aux bruits extérieurs pendant quelques instants, laissez votre attention à nouveau se fixer sur tout l'environnement extérieur.

Méditation par la pleine conscience

L'exercice de référence

Cet exercice consiste à vous centrer sur le moment présent et à vous faire prendre conscience moment après moment de ce que vous ressentez, sans chercher à donner des explications aux choses... Vous pouvez faire cet exercice en position assise chez vous ou, dès que vous sentirez que c'est possible, dans n'importe quel lieu... Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer, laissez-les se fermer...

Installez-vous confortablement sur une chaise, les pieds bien posés sur le sol, sans trop vous appuyer sur le dossier de la chaise, le dos droit et les épaules détendues... Vous allez tout d'abord prendre bien conscience de votre respiration... Prenez conscience de l'air qui entre par vos narines, pénètre votre trachée et vient gonfler vos poumons et qui ressort par vos narines... Centrez-vous sur le simple fait de l'air qui entre et qui ressort à chaque respiration... C'est votre respiration habituelle régulière et tranquille... Centrez-vous sur votre respiration sans essayer de la changer et laissez-la naturellement aller à son rythme lent régulier et calme...

Prenez bien conscience de votre position de relaxation, de la position de vos mains, de leur contact avec votre corps et avec vos vêtements... Prenez conscience de vos deux avant-bras et de vos deux bras... des épaules... du visage... du front en descendant jusqu'au bas du visage... de la nuque... du haut du dos... du creux des reins... et de la partie inférieure de votre corps jusqu'à vos orteils... Centrez-vous sur ces différentes parties de votre corps que vous balayez pour prendre conscience de l'ensemble de votre corps... les membres supérieurs... le visage... le thorax et enfin la partie inférieure.

Centrez-vous bien sur votre respiration et prenez bien conscience des mouvements volontaires de votre poitrine quand elle se soulève et involontaire quand elle retombe... Centrez-vous sur trois cycles respiratoires... Vous prenez conscience de votre respiration... calme, régulière et tranquille... Vous vous centrez sur votre respiration... Centrez-vous bien sur ce moment présent et la chose la plus importante à savoir votre respiration et votre corps...

Soyez également attentif aux pensées qui peuvent traverser votre esprit... Identifiez-les si elles surviennent... ne les jugez pas, n'essayez pas de les chasser même si elles n'ont pas de rapport avec l'instant présent... Acceptez-les et laissez-les repartir comme elles sont venues... Centrez-vous sur votre respiration, les mouvements de votre poitrine et de votre ventre... Chaque partie de votre corps que vous balayez rapidement et dont vous prenez conscience est présente ici et maintenant dans ce moment où rien ni personne ne peut modifier cette sensation d'être pleinement dans l'instant... Vous recevez les bruits proches... ou ceux venant de plus loin... Vous ne les interprétez pas... Vous êtes pleinement centré sur ce moment présent sans juger ni interpréter les événements du dehors ou de l'intérieur, qui sont seulement là et ne gênent pas la sensation de profiter pleinement du moment présent à chaque respiration... à chaque mouvement de votre poitrine et de votre ventre... Centrez-vous sur cette sensation de l'air frais qui entre par vos narines et qui ressort... un peu plus chaud et humide... Centrez-vous sur le simple fait que vous respirez dans l'instant et que vous laissez les pensées passer dans votre esprit comme des nuages dans le ciel... sans chercher à les changer ou à les chasser... Vous vous centrez sur ce moment présent pendant quelques instants seul avec votre respiration pour seul guide... Reprenez progressivement contact... à votre rythme avec vos activités.

L'application de la pleine conscience en thérapie

Surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience

Cet exercice va vous aider à vous décentrer des ruminations et des pensées parasites qui parfois vous envahissent à propos des événements de votre vie ou de choses passées, futures qui s'invitent dans votre esprit, s'y installent et ont du mal à en partir. Ces pensées négatives déclenchent des émotions en vous de peur, d'angoisse ou de tristesse... Elles échappent à votre contrôle et il est souvent impossible de lutter contre elles par le raisonnement... vous sentirez les bénéfices qu'en vous entraînant régulièrement... en acceptant de vous en détacher... en réorientant les sensations et les pensées vers d'autres choses que ce qui touche à ces pensées stressantes et négatives... Choisissez tout d'abord la position qui vous convient le mieux dans ce moment précis où vous allez faire l'exercice... soit une position assise... soit une position allongée... soit debout car vous le savez maintenant vous pouvez pratiquer les exercices de méditation de pleine conscience dans toutes les positions... Généralement vous gardez les yeux ouverts, mais vous pouvez aussi laisser vos yeux se fermer s'ils le veulent tout en fixant votre attention sur le moment présent... Centrez votre attention sur votre respiration et votre corps pendant quelques minutes comme vous savez maintenant le faire...

Maintenant laissez venir à vous les pensées stressantes qui habituellement vous préoccupent. Ne réfléchissez pas, laissez les simplement venir... comme un pêcheur au bord de la rivière attendez qu'elles viennent à vous et observez les identifiez-les... Observez ce va-et-vient dans votre esprit qui va mettre en place des pensées dont vous sentez la présence, mais qui sont très loin de vous et qui parfois se rapprochent et parfois repartent... Laissez-les pensées stressantes venir à vous... Peut-être qu'une situation, qu'une image reviendra plus fréquemment et semblera plus proche de vous... Centrez alors votre attention sur elle sans chercher à en comprendre le sens ni à expliquer ni à vous justifier s'il est normal ou non que cette pensée ou cette image soit identifiée. En premier, laissez-la simplement s'installer et observez-la de façon plus précise comme si elle était plus distincte et plus proche de vous...

Maintenant vous allez déplacer votre attention de cette pensée ou de cette image tout simplement en l'élargissant... Votre attention se déplace à l'ensemble de votre corps et votre respiration... Si votre esprit s'accroche encore à une pensée ou une image ou un sentiment qui y serait lié ne cherchez pas à les chasser par d'autres pensées... Portez votre attention sur l'ensemble de votre corps car vous êtes corps tout entier et que vous respirez ici et maintenant dans l'instant présent... Continuez à être attentif aux pensées qui peuvent se rapporter à une partie de votre corps, laissez-les repartir comme elles sont venues, simplement, recentrez votre attention sur l'ensemble de votre corps... Aidez-vous à prendre conscience de votre corps en balayant les différentes parties... les unes après les autres... Et maintenant toute votre attention est centrée sur ce moment et sur une sensation agréable de l'ensemble de votre corps durant quelques minutes avant de terminer l'exercice par la reprise...

Reprenez progressivement le contact en vous apprêtant à ouvrir les yeux si vous les avez fermés, à bouger ou à changer de position... Restez quelques instants en maintenant votre attention tout en recevant les bruits et les messages qui reviennent du monde extérieur... Maintenez votre attention sur votre corps et votre respiration et peu à peu reprenez le contact...

Surmonter la douleur par la pleine conscience

Cet exercice va vous aider à vous décentrer de votre douleur lorsqu'elle devient trop forte et à désamorcer le cercle vicieux des pensées négatives qui ne fait que la renforcer... Vous ne sentirez les bénéfices qu'en vous entraînant régulièrement... en acceptant de vous en détacher... en réorientant les sensations et les pensées vers d'autres choses que ce qui touche à la douleur... choisissez tout d'abord la position qui vous convient le mieux dans ce moment précis où vous allez faire l'exercice... soit une position assise... soit une position allongée... soit debout car vous le savez

maintenant vous pouvez pratiquer les exercices de méditation de pleine conscience dans toutes les positions... généralement vous garderez les yeux ouverts, mais vous pouvez aussi laisser vos yeux se fermer s'ils veulent se fermer, tout en fixant votre attention sur le moment présent...

Centrez votre attention sur votre respiration et votre corps pendant quelques minutes comme vous savez maintenant le faire...

Vous allez centrer votre attention sur la zone douloureuse de votre corps ou si vous avez mal à plusieurs endroits centrez votre attention sur la partie qui généralement vous fait le plus souffrir... Centrez toute votre attention sur cette zone... Détaillez-la et recherchez les sensations que vous ressentez à cet endroit en centrant toute votre attention sur cette partie de votre corps... Cherchez à identifier le type de sensation, à savoir si c'est une pression, une brûlure, une piqûre ou un écrasement... Centrez-vous sur cette zone et la sensation de douleur que vous connaissez... Identifiez-la en restant centré sur cette zone pendant quelques secondes...

Maintenant laissez venir à vous les pensées et les images et les sensations qui habituellement accompagnent cette douleur... peut-être sentez-vous qu'elles sont là mais vous ne les distinguez pas... patiemment laissez-les venir et simplement reconnaissez-les... Et toute votre attention est portée sur les sensations et les pensées que vous acceptez et que vous laissez venir si elles viennent et repartir si elles repartent...

Maintenant vous allez déplacer votre attention tout simplement en l'élargissant... Votre attention se déplace à l'ensemble de votre corps et à votre respiration... Si votre esprit s'accroche encore à une partie particulière de votre corps ne cherchez pas à l'en dissuader par des pensées... Portez votre attention sur l'ensemble de votre corps car vous êtes corps tout entier et vous respirez ici et maintenant dans l'instant présent... Continuez à être attentif aux pensées qui peuvent se rapporter à une partie de votre corps laissez-les repartir comme elles sont venues simplement, recentrez votre attention sur l'ensemble de votre corps... Aidez-vous à prendre conscience de votre corps en balayant les différentes parties... les unes après les autres... Et maintenant toute votre attention est centrée sur ce moment et une sensation agréable de l'ensemble de votre corps durant quelques minutes avant de terminer l'exercice par la reprise...

Reprenez progressivement le contact en vous apprêtant à ouvrir les yeux si vous les avez fermés, à bouger ou à changer de position... Restez quelques instants en maintenant votre attention tout en recevant les bruits et les messages qui reviennent du monde extérieur... Maintenez votre attention sur votre corps et votre respiration et peu à peu reprenez le contact...

Exercice de la marche

Cet exercice est simple, il peut être réalisé durant des stages de formation ou prescrit au patient dans la vie quotidienne.

Marcher en pleine conscience

Vous allez débiter cet exercice debout. Ce qui va un peu changer de votre marche habituelle dans cette marche consciente est que vous allez prendre conscience de toutes les sensations pendant que vous marchez alors qu'habituellement vous n'y faites, le plus souvent, pas attention. Vous allez au contraire focaliser votre attention sur les mouvements de votre corps, les contacts et les tensions en changement constant lorsque vous marchez.

Vous allez pour débiter bien prendre conscience de votre premier pas avec votre pied droit qui se décolle du sol, de votre genou qui avance et de votre pied droit qui reprend contact avec le sol par le talon et ensuite toute la plante du pied droit jusqu'aux orteils. Enchaînez maintenant tout de suite par votre pied gauche et de la même façon prenez conscience du pied qui se décolle légèrement et qui se pose par les talons. Sentez le poids de votre corps qui passe d'un pied à l'autre et lorsque votre pied droit décolle du sol, toute la tension est portée par votre jambe et votre cuisse gauche. Vous allez ainsi faire des pas habituels et sentir les muscles des deux membres, droit et gauche, qui se mettent en tension et se détendent comme entraînés par le mouvement de la marche.

Notez aussi la position de vos épaules qui restent souples et mobiles et le mouvement de vos bras et vos avant-bras légèrement fléchis dans la position la plus confortable. Plus vous marchez, plus vous êtes attentif à tous ces éléments, les contacts des pieds, les tensions et les décontractions musculaires dans tout le corps. Notez comme les muscles se tendent et se détendent. Notez comme le mollet du côté du poids qui repose sur le sol est tendu alors que le mollet opposé se détend et que ce balancement est harmonieux. C'est le moteur de votre marche qui entraîne votre corps, laissez aller le balancement de vos deux membres supérieurs.

Faites attention au contact des pieds avec le sol, les pointes se soulèvent légèrement et centrez-vous sur le premier contact avec le sol. Centrez votre attention en vous demandant si ce sont les pointes ou les talons qui sont les premiers en contact. Adaptez-vous à la marche la plus confortable pour vous soit un peu sur les pointes comme si vous glissiez sur le sol, soit un peu sur les talons avec les pointes qui se dressent et qui décollent votre pied. Quand vous avez bien pris votre rythme de marche, centrez-vous sur votre respiration, qui va accompagner tous les contacts et les mouvements de votre corps.

Exercices à partir de l'imagerie mentale et de la visualisation

La visualisation reste accessible à tous, mais elle demande un entraînement régulier car il ne suffit pas de dire au sujet « imaginez que vous

êtes dans un magasin bondé de monde ». Certaines personnes ont une capacité d'imagination très développée, qui leur permet de facilement visualiser des scènes, d'autres ont cette capacité moindre et il faut donc la cultiver. Les premiers exercices ont pour but de mobiliser cette capacité de visualisation à partir de techniques simples et surtout qui n'ont pas de lien avec la situation problème.

Reproduire des images et des couleurs

Reproduire une image : le citron et les couleurs

Dans cet exercice, je vous propose de stimuler vos possibilités de visualisation. Vous allez imaginer en pleine conscience, sans vous endormir ou sans rêver, des objets, des images, des scènes... Installez-vous bien dans votre position de relaxation assise... Par la suite, vous pourrez refaire l'exercice dans différentes positions. Vous allez fermer les yeux pour bien vous concentrer et laisser votre esprit découvrir une image... Ces exercices de visualisation sont accessibles à tous... Nous en avons tous la capacité... si cela vous semble un peu difficile au début, refaites-les plusieurs fois... Prenez votre temps et vous découvrirez les possibilités de visualisation de votre esprit.

Pour commencer, imaginez un objet de la vie de tous les jours, très simple, que tout le monde connaît... Vous allez visualiser un citron. Visualisez-le tout d'abord dans son ensemble... Cela n'a pas d'importance si certaines parties ne sont pas nettes et si vous ne visualisez pas les détails. Visualisez la forme du citron et comme si vous preniez une photographie, fixez-le dans votre esprit... Maintenant vous allez vous arrêter plus attentivement sur les détails... Fixez-vous attentivement sur sa couleur jaune et sur sa forme... Imaginez que vous le prenez dans la paume de votre main, vous le touchez... les gestes sont lents... N'hésitez pas à recommencer si vous perdez l'image... Imaginez un citron, sa couleur jaune... Reconnaissez sa texture lisse et vous le sentez... Observez si sa peau est épaisse ou au contraire très fine. Imaginez ensuite que vous le coupez en deux... Observez bien le contraste entre le jaune vif de l'extérieur et le jaune plus pâle de la chair... Imaginez ce citron ouvert en deux... Et vous pouvez aller plus loin si vous le voulez... Portez-le à votre bouche, passer votre langue pour sentir le jus du citron acide couler dans votre bouche. Vous pouvez saliver et ressentir le goût acide par le simple fait de l'imaginer... Si vous redoutez l'acidité, continuez à simplement observer les deux parties du citron qui semblent se réunir... Fixez-le comme une photographie ou un tableau représentant une nature morte... si vous l'avez goûté, associez-vous complètement à cette image, l'odeur et la saveur du citron... Vous allez maintenant remplir tout votre esprit de la couleur jaune citron... Remplissez votre image comme le ferait un peintre et mettez partout du

jaune pour arriver à un jaune éclatant, vif, uniforme... Faites varier ce fond de couleur... Le jaune va progressivement s'assombrir et virer lentement vers le vert... un vert éclatant et uniforme sur toute la surface... un vert comme on retrouve dans les rizières d'Asie, les forêts et les champs chez nous... Puis ce vert s'obscurcit à son tour et devient bleu... d'un bleu semblable à celui d'un ciel sans nuages que vous avez regardé par une journée d'été... Fixez ce bleu qui remplit tout votre esprit... qui revient au vert... qui se transforme en jaune... Entraînez-vous à faire varier dans votre esprit la palette de couleurs du jaune au vert puis au bleu, puis du bleu qui se transforme en vert et en jaune comme le citron dont vous recherchez l'image... les contours... la texture... Fixez le citron pendant quelques secondes et puis vous pouvez quand vous le voulez ouvrir les yeux et reprendre contact avec vos activités

Reproduire une action : les œufs sur le plat

Dans cet exercice, je vous propose de stimuler vos possibilités d'imagination et de visualiser dans votre esprit, en pleine conscience, une situation qui vous met en scène. Vous allez visualiser une scène dans laquelle vous faites une action très simple dont tout le monde connaît le déroulement : faire cuire des œufs sur le plat. Fermer les yeux pour bien vous concentrer... Cet exercice de visualisation est accessible à tous, nous en avons tous la capacité. Si cela vous semble un peu difficile au début, refaites-le plusieurs fois. Décomposez la scène plan par plan comme si vous étiez un metteur en scène... Recommencez la scène... Prenez votre temps et vous allez découvrir les possibilités de visualisation de votre esprit...

Imaginez que vous vous apprêtez à faire cuire des œufs sur le plat. Situez-vous dans votre cuisine en repérant les principaux ustensiles et les appareils qui vont vous servir... Imaginez tout d'abord deux œufs dans la boîte ouverte, reconnaissables par leur couleur et leur forme. Prenez un œuf entre vos doigts... délicatement... Observez bien sa couleur et sa forme... Cassez-le sur le rebord de la poêle et prenez les deux parties de la coquille entre vos doigts... Observez comme le jaune de l'œuf est intact. Et faites glisser le contenu de la coquille dans le crépitemment de l'huile brûlante sans le casser ; votre geste est parfait... il s'immobilise sans que le jaune se casse. Prenez le deuxième œuf... cassez-le contre la poêle dans un geste précis et automatique... et faites glisser le deuxième œuf qui vient se nicher à côté du premier de façon presque symétrique. Fixez ces deux œufs en train de cuire doucement... le blanc qui se soulève et se détache de la poêle... qui change légèrement de couleur alors que le jaune est toujours éclatant et intact. Pour finir cet exercice, faites glisser les deux œufs sur une assiette sans les casser. Observez les deux œufs sur le plat au milieu d'une grande assiette légèrement ovale. Quand vous le voulez, ouvrez les yeux et reprenez contact avec la réalité.

D'autres exercices peuvent venir en complément, comme celui qui consiste à « faire visualiser que l'on se déplace ». Un autre demande d'imaginer de sortir de chez soi ou du lieu de consultation (c'est souvent ce que je propose) et de visualiser le trajet à pied jusqu'à sa voiture. Il faut pour cela être en phase avec le temps réel mis pour effectuer réellement cette tâche et bien connaître le parcours. On pourra s'aider de plans séquences, en fixant une image ou un détail du parcours, mais aussi des bruits, par exemple une porte qui s'ouvre, le bruit des pas sur le sol, pour augmenter l'adhésion à la scène visualisée. L'exercice pourra être guidé au début (voir exercice suivant) puis reproduit par le sujet sans l'aide du thérapeute.

Visualiser un endroit ou une situation

Vous vous installez dans votre position de relaxation assise, allongée ou même debout si vous pouvez rester dans une position confortable les yeux fermés. Vous allez fermer les yeux quand vous vous sentirez prêt à faire cet exercice de visualisation. Tout d'abord je vous propose de stimuler vos capacités de visualisation et d'imaginer des situations ou des endroits que je vais vous décrire.

Imaginez que vous allez quitter cet endroit où vous vous trouvez. Il s'agit d'une pièce qui ressemble à un bureau avec deux chaises une bibliothèque et vous allez sortir au-dehors. Imaginez-vous en vous levant, visualisez les différentes parties de votre corps qui se mettent en mouvement, la marche, les bruits et les sensations que vous percevez.

Tout d'abord vous allez visualiser que vous vous mettez debout, prêt à bouger ; visualisez l'ensemble de votre corps, commencez en vous visualisant de dos en train de faire les premiers pas, et puis de face ou de profil déjà en train de démarrer pour ensuite visualiser ce que vous découvrez habituellement lorsque vous marchez, c'est-à-dire l'extérieur. Vous sortez par une porte de couleur verte, visualisez vos mains qui poussent une poignée en métal argenté, vous sortez de la pièce et refermez la porte derrière vous... Vous vous engagez dans un couloir et vous apercevez une ouverture au fond de larges baies vitrées. En vous approchant vous découvrez que cette ouverture donne sur une terrasse... ça y est, vous êtes arrivé, vous tournez à droite et vous vous engagez dans un autre couloir très long qui se prolonge sur la gauche par des ouvertures laissant passer la lumière... Vous arrivez au niveau d'une porte en verre avec la même poignée argentée que celle qui a permis de sortir du bureau... vous découvrez, derrière un large escalier en bois exotique qui laisse passer la lumière, l'extérieur ; Vous allez descendre chacune des larges marches de cet escalier... Arrivé en bas vous ouvrez une autre porte de verre qui vous laisse découvrir un large hall que vous traversez, laissant à votre gauche l'accueil où une femme est assise derrière

un comptoir... À droite, il y a quelques bancs à côté des baies vitrées laissant passer la lumière... Vous avancez tout droit en vous dirigeant vers la sortie et quand vous serez sur le point de sortir, des portes automatiques s'ouvriront. Vous visualisez l'extérieur : les voitures, les arbres au loin... Restez quelques secondes ainsi et quand vous le souhaitez, faites la reprise en ouvrant les yeux.

Les visualisations de son propre corps

Visualiser son visage : le miroir imaginaire

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de votre visage comme si vous vous regardiez dans un miroir. Mais c'est au moyen de la visualisation que vous allez contempler et accepter l'image de votre visage qui se reflétera dans votre esprit. Si vous portez des lunettes et que vous voulez visualiser votre visage nu, ôtez-les, si au contraire vous vous sentez plus à l'aise avec et que vos lunettes sont un accessoire harmonieux de l'image de votre visage, gardez-les. Vous vous installez dans votre position de relaxation assise et quand vous le souhaitez vous fermez les yeux. Vous allez rapprocher vos deux mains les paumes en avant et les mettre en contact. Les pulpes des cinq doigts se touchent, les deux pouces sont bien symétriques. C'est un peu comme si vous teniez un miroir dans vos mains. Choisissez la position qui vous convient le mieux soit vous regardez vos deux paumes de mains réunies qui reposent sur vos cuisses et votre tête est légèrement fléchie, soit ce sont vos deux paumes réunies qui sont juste un peu en dessous de vos yeux et vous n'avez qu'à très légèrement incliner la tête pour vous regarder dans ce miroir imaginaire.

Vous laissez maintenant apparaître l'ensemble de votre visage dans votre esprit... sans chercher à détailler les traits, vous voyez facilement se dessiner la forme de votre chevelure ou le contour de votre crâne. Visualisez l'ensemble de votre visage qui apparaît spontanément, sans chercher à visualiser les détails. Fixez-vous sur la partie supérieure de votre visage : le front, la limite de l'implantation des cheveux, les pommettes et le nez... Si vos yeux sont fermés comme ils le sont en ce moment laissez bien votre visage se réfléchir dans votre esprit... S'ils sont ouverts, vous avez déjà réussi à vous concentrer sur votre image et à vous déconnecter, visualisez alors à nouveau l'ensemble de votre visage sans trop chercher les détails : le nez, les yeux, les pommettes vous apparaissent maintenant de plus en plus précisément.

Vous allez chercher à bien visualiser votre visage mais aussi ses expressions... l'ébauche d'un sourire... un plissement des yeux ou un froncement du sourcil, des pommettes qui se soulèvent légèrement. Visualisez

maintenant la partie inférieure de votre visage : le menton, la bouche qui peut même s'ouvrir un peu ou esquisser un léger sourire qui détend votre visage et qui l'éclaire entièrement.

Vous visualisez maintenant facilement votre visage comme si vous vous regardiez dans un miroir. Vous visualisez ce que vous connaissez le mieux mais que vous découvrez peut-être rarement sauf le matin ou subrepticement si vous avez l'occasion de croiser votre visage dans une glace, une vitre de train, de métro ou de voiture...

Visualisez maintenant votre visage : le front, le nez, les yeux, les pommettes, les joues, la bouche et le menton, les oreilles, les cheveux ou le contour de votre crâne, vos lunettes, vos boucles d'oreilles, vos bijoux qui font partie intégrante de l'image que vous aimez voir de vous-même. Contemplez votre visage qui est capable d'exprimer ce que vous êtes et de refléter ce que vous ressentez. Comprenez comment cette image peut changer et comment la sensation est agréable de le voir se détendre et s'illuminer d'une légère expression de quiétude, prêt à recevoir ceux qui le regarderont. Ce visage est prêt à leur transmettre la même sensation que celle que vous avez ressentie par cet exercice de votre visage qui se réfléchit dans le miroir imaginaire...

Quand vous le souhaitez, vous ouvrez les yeux. L'exercice est terminé.

Le miroir imaginaire : visualiser son corps

Dans cet exercice, vous allez prendre conscience de l'ensemble de votre corps comme si vous vous regardiez dans un miroir imaginaire. Vous allez prendre bien conscience de toutes les parties de votre corps. Cet exercice est utile pour favoriser la relaxation mais aussi accepter sa propre image. Et on sait combien cette acceptation est importante pour se sentir bien. Prenez votre position de relaxation et fermez les yeux pour bien vous concentrer.

Commencez tout d'abord par visualiser vos cheveux. Si vos cheveux sont très courts ou s'ils se font rares, observez bien la ligne de votre crâne, visualisez leur couleur, leur racine en haut du front et au niveau des tempes ou encore la façon dont vous êtes coiffé aujourd'hui : s'ils couvrent ou s'ils contournent vos oreilles, s'ils retombent dans votre nuque ou sur vos épaules... Visualisez vos sourcils. leur épaisseur, leur écartement et leur couleur, un peu comme si vous vous regardiez dormir. Visualisez la couleur de vos yeux comme si vos paupières se soulevaient... et comme si vous étiez devant un miroir et que vous détailliez votre visage. Puis visualisez votre bouche, sa forme, la façon dont les lèvres sont en contact et se réunissent pour former votre bouche... Souriez légèrement et visualisez bien l'expression de votre bouche, des plis au coin des lèvres et au coin des yeux, qui se forment... Si vous avez gardé vos lunettes, visualisez comment elles accentuent légèrement des traits de votre visage.

Descendez. Si vous portez une chaîne, un bijou, détaillez-le, puis observez le haut que vous portez aujourd'hui.

Essayez de bien imaginer ce vêtement, sa couleur, sa matière... Observez s'il bouge au contact des mouvements de votre poitrine lorsque vous respirez. Regardez votre poitrine respirer régulièrement, légèrement et lentement. Visualisez ensuite vos bras. Régulièrement et imperceptiblement, vous arrivez en bas de votre ventre. Visualisez le vêtement que vous portez en bas aujourd'hui, sa couleur, sa forme et, sous ce vêtement, essayez d'imaginer votre ventre respirer, les mouvements du nombril à chacune de vos respirations... Visualisez bien le mouvement régulier de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle légèrement et régulièrement.

Vous pouvez maintenant visualiser l'ensemble de votre corps en élargissant votre champ de visualisation. Visualisez la partie supérieure et inférieure de votre corps, la position de vos membres, la couleur de vos vêtements. Visualisez votre propre image pendant quelques secondes. Quand vous le voulez, ouvrez les yeux et reprenez contact à la fin de cet exercice de visualisation.

Les visualisations de scènes et de paysages

On va pouvoir visualiser soit des scènes choisies au préalable par le thérapeute soit laisser la personne construire son propre espace de sécurité.

Visualisation d'un paysage paisible

Dans cet exercice, vous allez visualiser l'image d'un paysage de bord de mer et ainsi déclencher en vous la sensation de détente et de calme que l'on ressent lorsque l'on est face à un paysage paisible. Prenez votre position de relaxation et fermez les yeux pour bien vous concentrer...

Centrez-vous sur votre respiration, sur les mouvements de votre poitrine et de votre ventre. Votre respiration est régulière, profonde et lente. Vous allez maintenant passer en revue les différentes parties de votre corps, en vous concentrant sur elles et sur la sensation de détente que vous avez ressentie de nombreuses fois lorsque vous vous êtes relaxé : vos mains, vos avant-bras, vos bras, le visage, la nuque, les épaules, le dos, le bas des reins, les fesses, les cuisses, les mollets et les pieds jusqu'aux orteils. Relaxez-vous pendant quelques secondes. Vous allez maintenant imaginer un endroit agréable au bord de la mer que vous allez visualiser. Il s'agit d'une plage. Une plage déserte loin des tumultes de la ville. Vous êtes là à contempler le bord de la plage mouillé par les vagues. Vous pouvez observer le sable doré de la plage, l'écume blanche des vagues qui se détache du bleu intense de la mer. Vous observez attentivement le mouvement des vagues... Observez bien le contraste entre les couleurs du ciel, de la mer et du sable. Fixez cette image qui vous apparaît de plus en plus nette. Vous vous imaginez dans cet

endroit paradisiaque et vous sentez le vent dans vos cheveux et sur votre visage. Vous pouvez aussi voir, si vous y prêtez attention, les cocotiers qui bordent la plage, leur tronc légèrement incliné vers la mer et le feuillage qui fait une ombre sur le sable. Choisissez un cocotier et si vous faites de plus en plus attention, comme si vous vous rapprochiez, vous pouvez voir les branches qui bougent bercées par le vent. Cette image devient de plus en plus présente et vous imaginez bien cet endroit agréable. Imaginez que vous êtes face à ce paysage dont vous percevez de plus en plus les détails. Comme si vous vouliez fixer cette image éternellement en prenant une photo, vous allez enregistrer cette image dans votre esprit. Pour cela, vous allez vous fixer sur la sensation de détente et de bien-être que vous ressentez dans tout votre corps. Visualisez les différentes parties de votre corps puis l'ensemble de votre corps, sa position, assis sur le sable ou allongé sur une serviette, debout ou peut-être accoudé au balcon d'une terrasse. Vous ressentez la douceur de la température, la chaleur du soleil tempérée par une légère brise qui vient caresser votre visage et vos cheveux... Profitez de ce moment pendant quelques instants dans ce lieu où rien ni personne ne peut vous déranger. C'est votre espace de sécurité dans lequel vous ressentez une sensation de détente de bien-être et de relaxation.

Quand vous le voulez, faites la reprise et ouvrez les yeux en maintenant dans votre esprit cette image agréable de la plage au bord de la mer puis reprenez contact avec l'extérieur.

Visualisation de l'espace de sécurité

C'est un exercice clé de la visualisation dans l'approche de la relaxation rapide ou flash qui permet, une fois le sujet bien entraîné, de faire face à des réactions émotionnelles survenant dans la vie quotidienne.

On propose au sujet de rechercher un endroit, réel ou imaginaire, dans lequel il se sent « en sécurité » et auquel il pourrait se référer de façon immédiate. Ce lieu doit toujours être le même, mais avant de le trouver il est possible qu'il faille s'y reprendre à plusieurs fois. Il ne faudra pas hésiter à changer de lieu si l'exercice n'est pas pleinement satisfaisant.

Les consignes pour choisir le lieu sont :

- tous les lieux sont possibles soit intérieurs (maison, pièce particulière) soit extérieurs (jardin, paysage) ;
- le fait qu'il y ait du monde extérieur n'est pas gênant en soi, mais l'espace doit rester assez neutre ; toute personne connue pourrait en modifier la tonalité alors que le lieu doit être sécurisant, apaisant et permettre au sujet de se couper du monde extérieur ;
- les mouvements et les déplacements ne sont pas toujours faciles à visualiser. En revanche on peut être sur un bateau, un avion, un véhicule et avoir une sensation de déplacement dans l'espace tout en observant un image stable.

- les sensations, les couleurs, les détails apparaissent parfois plus nettement favorisent l'ancrage de sujet dans l'espace de sécurité.

L'espace de sécurité

Installez-vous dans une position de relaxation et de centration que maintenant vous adoptez facilement, par vous-même, simplement en vous centrant sur votre position, votre respiration et enfin votre corps... Mettez-vous dans ces conditions pendant quelques secondes et quand vous sentirez que votre attention est centrée sur vous et sur le moment présent alors vous pourrez laisser vos yeux se fermer... Vous allez laisser venir à votre esprit votre espace de sécurité... Ce lieu où vous vous sentez bien, où rien ni personne ne peut vous déranger... Laissez s'installer cette image dans votre esprit... Si vous ne distinguez pas tous les détails, cela n'a pas d'importance. Laissez votre esprit, comme un metteur en scène, explorer peu à peu cet espace... Centrez-vous sur un détail si vous le voulez... Laissez certaines zones plus floues ou simplement moins contrastées... C'est ainsi que vous voyez le monde qui vous entoure... Mais votre espace de sécurité est bien présent et il ne partira que lorsque vous arrêterez cette image... Vous imprégnez totalement de ce moment et de cet endroit que vous connaissez bien et que vous seul pouvez découvrir ainsi... Laissez les images venir à vous et cet espace s'installe et prend toute la place dans votre esprit... Notez comment vous éprouvez un sentiment de quiétude et que, dans cet espace, votre moment est entièrement à vous... Même s'il arrivait que vous entendiez du bruit et que vous étiez dérangé, vous vous replongerez facilement dans votre espace de sécurité, que vous pouvez retrouver à tout moment... Pendant quelques secondes imaginez que vous êtes dans cet espace de sécurité où rien ni personne ne peut vous déranger...

Exercices de relaxation profonde inspirés de l'hypnose et de la sophrologie

L'exploration d'un état de relaxation profonde peut être proposée aux patients qui parviennent à un premier niveau de relaxation. On entend avant tout par profond un état modifié de conscience, d'intensité très différente, ouvrant la porte à une autre compréhension de soi-même et de ses automatismes. On peut considérer tout d'abord l'approfondissement comme une expérience permettant de tirer des bénéfices importants dans la détente et le contrôle des manifestations physiologiques et psychologiques qu'une relaxation superficielle. Si cet exercice est intéressant pour certains patients, pour d'autres, en revanche, des défenses vont se dresser. Il faut savoir rester, pour ces patients, à un palier qui convient. On pourra retenter l'expérience à une étape plus avancée. Au-delà de la simple expérience, la relaxation profonde trouve

une indication particulière aux problèmes somatiques ou psychologiques qui ne correspondent pas à une demande psychothérapeutique verbale classique, qu'elle soit psychodynamique ou cognitive. Si le patient adhère à cette démarche, il ne le fait pas souvent de lui-même car elle implique un lâcher-prise et une recherche non conventionnelle, qui permettent de contourner les résistances mises en place. Les syndromes de stress post-traumatiques, les troubles somatoformes, les syndromes douloureux chroniques ou fonctionnels mais aussi le mal-être anxio-dépressif en lien avec des troubles de la personnalité ou des conflits psychologiques sont les motifs les plus fréquents qui peuvent conduire un patient à accepter ce type d'approche.

L'exercice qui va suivre est utile pour approfondir le travail corporel et l'investissement du corps et des sensations au profit des pensées et croyances négatives.

Sophronisation de base en position allongée

Dans cet exercice, vous vous installez sur un tapis de sol ou un sur un lit suffisamment « dur » pour ne pas vous enfoncer. Vous pouvez mettre un coussin ou un oreiller sous votre tête ou éventuellement sous les genoux. Vous prenez bien conscience de cette position allongée sur le dos et quand vous le souhaitez, vous pouvez fermer les yeux pour vous isoler du monde extérieur.

Vous allez tout d'abord bien prendre conscience de votre appui sur le sol : la tête, la nuque, les épaules, les bras, les coudes, les mains, le haut du dos, le bas du dos, les fesses, les cuisses, les mollets et les talons.

Vous prenez conscience de vos vêtements en contact avec les différentes parties de votre corps. Vous pouvez imaginer la sensation que vous ressentiriez si votre peau était directement au contact de l'air ambiant et ainsi faire bien la différence entre le contact extérieur et le contact des vêtements sur votre peau. Vous respirez lentement et régulièrement et lorsque vous expirez doucement, vous vous laissez aller encore plus dans cet état de détente.

Vous relâchez tout votre corps, partie après partie, en relâchant les différents segments sur lesquels vous allez porter votre attention.

Projetez-vous tout d'abord au niveau de votre front. Laissez aller votre front... Imaginez-le comme la surface d'une eau tranquille qu'aucune vaguelette ne viendrait perturber... Vous effacez toutes les rides de votre front, votre front est lisse, tout calme, tout tranquille. Relâchez les yeux, les muscles des yeux, autour des yeux, en haut, en bas, derrière, devant. Laissez-les flotter, laissez-les aller, relâchez bien les paupières, les sourcils, l'espace entre les sourcils...

Relâchez vos joues, la face externe de vos joues, les pommettes, les creux des joues... la face interne des joues, la bouche, la langue. Prenez

conscience de votre bouche, laissez la langue se poser librement... Vos lèvres s'entrouvrent légèrement, l'air peut passer doucement, vos dents se desserrent... Vous laissez tomber légèrement le maxillaire inférieur et les muscles de vos mâchoires se relâchent... Vous avez relâché tout votre visage... et tout votre visage prend une expression de calme.

Vous pouvez maintenant relâcher les épaules... Les épaules s'abaissent, se détendent, elles sont comme attirées par la pesanteur. Elles se posent lourdement sur le sol, libérées de leurs entraves.

Relâchez les bras, les tendons du coude, les avant-bras. Vous les laissez aller, posés sur le sol... Relâchez les poignets, les mains. Les doigts se relâchent, tous, un à un, jusqu'à leur extrémité, jusqu'à leur pulpe. Ils sont posés librement sur le sol, sans contrainte. Peut-être sentez-vous un fourmillement au bout des doigts ou une sensation de chaleur, c'est signe de relâchement.

Vous relaxez maintenant votre nuque. Tous les muscles de la nuque, et puis du cou. Le long de la colonne cervicale... Ces muscles continuellement en tension, puisqu'ils portent la tête, sont tous au repos maintenant... Ils sont libérés de toutes les tensions musculaires entre les épaules et l'arrière de la tête... Approfondissez bien le relâchement de votre nuque.

Relâchez maintenant les muscles de votre ventre, de la paroi abdominale, les abdominaux... Laissez bien aller la ceinture musculaire de votre abdomen. Vous sentez que les muscles se soulèvent doucement, sous une respiration devenue plus naturelle, devenue abdominale, plus lente, plus calme... Vous percevez un mouvement régulier de votre ventre qui se soulève et qui s'abaisse... Vous relâchez maintenant les muscles de votre thorax. Tous les muscles de la paroi thoracique, les intercostaux, les pectoraux... Là aussi, vous sentez un léger mouvement, mais beaucoup moins ample puisque votre respiration est désormais abdominale.

Vous relâchez votre dos, les muscles de la colonne vertébrale en lien avec votre abdomen et votre thorax... votre colonne dorsale, votre colonne lombaire. Les muscles, qui vous soutiennent en position debout, constamment en tension, sont maintenant libérés depuis les épaules jusqu'aux fesses.

Prenez maintenant conscience de votre diaphragme, limite entre le thorax et l'abdomen. C'est un lieu clé de votre respiration... Lorsque votre abdomen se remplit, vous sentez les mouvements du diaphragme. Puis tout doucement, dans le calme qui vous habite, vous envisagez votre reprise, à votre rythme. Vous reprenez contact avec le lieu où vous êtes... Vous retrouvez le contact avec le sol, avec la chaise ou le tapis et le matelas... Maintenant respirez profondément deux ou trois fois jusqu'à soupirer. Remuez les doigts, les mains, les orteils... Contractez successivement tous les muscles de votre corps, depuis les pieds jusqu'au front...

Puis vous vous étirez très, très fort en mettant les bras au-dessus de la tête... Laissez venir les bâillements, les soupirs et lorsque vous le désirez, lorsque vous vous sentez prêt, vous pouvez ouvrir les yeux.

Visualisation d'une situation agréable

Vous allez, comme vous savez le faire, par vous-même fermer les yeux et vous centrez sur votre position de relaxation, votre respiration et votre corps.

Laissez maintenant se dérouler dans votre esprit un scénario en laissant votre imagination conduire votre esprit et prendre les commandes comme si vous étiez dans la réalité... Ouvrez cette porte maintenant et découvrez cet endroit où nous sommes tous réunis... Vous reconnaissez chacune des personnes dans la pièce : certaines sont assises, d'autres sont debout. Quand vous êtes entré chacune à sa manière vous a salué. Certaines vous ont salué, d'autres vous ont fait un léger sourire, et d'autres enfin vous ont serré la main en venant vers vous... Aucune n'est restée indifférente au fait que vous vous joigniez à eux. Voyez comme chaque personne apprécie votre présence et comme l'ambiance est agréable... comme chacun parle à l'autre et comment on se tourne vers vous tout sourire en vous écoutant. Vous sentez comme les autres apprécient votre présence, ce que vous dites ou simplement le fait de partager ce moment ensemble.

Voyage au centre de ses propres sensations

Êtes-vous bien installé(e) ? N'hésitez pas à changer de position ou à placer vos mains ou vos bras autrement. Cherchez la position qui vous convient le mieux. Quand vous serez enfin installé confortablement et que vous vous sentirez prêt à débiter la séance alors seulement à ce moment-là laissez vos yeux se fermer. C'est à ce moment qu'ils se fermeront sans résister... Vous pourrez explorer de nouvelles sensations à l'intérieur de vous-même en laissant simplement votre imagination et vos sens aller en totale liberté... Vous sentez certainement les différents points de contact de votre corps avec la chaise ou avec le sol. Certains points vous apparaissent d'emblée alors que vous devinez à peine les autres. Est-ce au niveau des plantes ou des pointes des pieds ? Est-ce au niveau des cuisses, du dos ou des fesses ? Notez-vous un point plus marqué d'un côté à droite ou à gauche ? Mais peut-être que ces sensations de contact n'ont pas une grande importance. Peut-être d'autres sensations sont plus perceptibles et votre attention peut se détourner de ces points de contact... Et si vous portiez votre attention ailleurs ? Peut-être sentez-vous de façon plus intense le contact de vos vêtements sur votre peau ? Cette sensation intime que vous seul pouvez percevoir, le haut qui recouvre votre torse et le bas qui recouvre vos cuisses et votre bassin... Percevez-vous

une différence selon les matières et la forme de vos vêtements ? Pouvez-vous les distinguer seulement en les portant ? Vous pouvez sans trop de difficultés vous remémorer la façon dont vous êtes habillé et balayer tout votre corps dans votre esprit pour voir apparaître les vêtements que vous portez. Mais vous pouvez aussi sentir, puisqu'ils recouvrent votre peau et sont le contact le plus direct, que vos mains ou vos bras sont en contact direct avec un de vos vêtements. Et cette sensation est peut-être différente ou peut-être n'a-t-elle plus d'importance car ce ne sont que des vêtements, barrières invisibles entre vous et l'extérieur. Peut-être que vous ressentez l'extérieur et l'air ambiant en contact avec les parties de peau qui restent découvertes... Et plus vous percevez cette sensation de l'air ambiant plus les contacts avec la chaise et les vêtements deviennent perceptibles... C'est cet air que vous sentez entrer et sortir par vos narines qui est votre contact le plus direct avec l'extérieur... Peut-être que la sensation des vêtements que vous portez s'efface et que vous êtes maintenant capable de ressentir les sensations extérieures car vous avez dépassé les premières sensations physiques. Tout en étant là, ici vous êtes prêt à découvrir d'autres sensations. Ouvrez grandes vos oreilles. Qu'entendez-vous ? Le silence ou des bruits proches ou venus du dehors ? Accentuez légèrement votre respiration et fixez toute votre attention sur le bruit de l'air qui entre et sort de vos narines... Respirez calmement tout en restant en contact avec le bruit de l'air qui entre et qui sort. Vous l'entendez au plus profond de votre esprit qui garde en mémoire son léger bruissement ; l'air qui entre et qui sort de vos narines... qui s'efface peu à peu pour laisser place à de nouvelles sensations... Restez réceptif pendant quelques instants en attendant la sensation nouvelle qui viendra vous surprendre. Vient-elle de l'intérieur ou de l'extérieur ? Est-ce un bruit ? Un contact du dehors ou de l'intérieur de votre corps ? Laissez-la venir... Fixer toute votre attention si vous le pouvez puis laissez-la repartir... Peut-être que maintenant, comme un chemin inverse, vous allez retrouver toutes ces sensations de l'air, des vêtements, du contact de vos pieds sur le sol et de votre corps sur la chaise... Faites progressivement la reprise, mais restez le plus longtemps possible à l'écoute de vos sensations.

L'utilisation de scène métaphorique peut être une bonne façon de se détacher des pensées. Il s'agit de conduire le patient à se sentir pendant quelques instants libéré des pensées et des sentiments qu'il cultive.

Larguer les amarres, lâcher prise

Êtes-vous bien installé(e) ? N'hésitez pas à changer de position ou à placer vos mains ou vos bras autrement. Cherchez la position qui vous convient le mieux. Quand vous serez enfin installé confortablement et que vous vous sentirez prêt à débiter la séance, alors seulement à ce moment,

laissez vos yeux se fermer. C'est à ce moment qu'ils se fermeront sans résister... Vous pourrez explorer de nouvelles sensations à l'intérieur de vous-même en vous laissant simplement aller en totale liberté à un état plus profond de relaxation.

Peut-être que maintenant vous êtes prêt à lâcher prise avec l'extérieur... Comme un bateau qui quitte le port, regardez le quai et tous ces bras qui s'agitent en vous voyant partir... les cris et les voix sont encore proches... comme la perception de l'endroit où vous êtes mais l'image de ce bateau qui quitte le port se propose à vous, effaçant l'image de l'endroit où vous êtes. Vous empêchez-vous de quitter le port ? Il est normal d'avoir le cœur légèrement serré quand on quitte ce que l'on connaît et ce qui nous attache mais la liberté et la découverte sont devant vous. Il se peut que de voir le quai, avec toutes ces personnes qui s'agitent, s'éloigner déclenche en vous une nostalgie ou même une inquiétude... C'est normal. Laissez cette sensation vous envahir pendant quelques instants, mais vous serez peut-être surpris de constater que plus vous vous éloignez plus cette sensation va s'inverser. Elle laisse place à une agréable sensation de lâcher prise et de découverte d'une liberté nouvelle. Vous mesurez combien tout ce qui vous entoure vous empêche de ressentir les choses au plus profond de vous-même... Laissez votre esprit vous emmener en voyage, libre de toute contrainte, détaché du poids des habitudes, de tout ce que vous faites mécaniquement chaque jour... Découvrez la sensation de liberté et l'absence de contrainte qui vous habite maintenant. Cultivez la sensation de ce bateau qui avance maintenant vers la pleine mer et de ce quai qui n'est pratiquement plus perceptible et du bruit des vagues et des oiseaux qui a complètement remplacé les cris que vous devinez encore au loin sans réellement les entendre... Confrontez-vous pleinement à cette sensation de ne plus avoir d'attaches.

Retour en arrière

Prendre le train du souvenir

Êtes-vous bien installé(e) ? N'hésitez à changer de position ou à placer vos mains ou vos bras autrement. Cherchez la position qui vous convient le mieux. Quand vous serez enfin installé confortablement et que vous vous sentirez prêt à débiter la séance, alors seulement à ce moment-là, laissez vos yeux se fermer. C'est à ce moment sans résister qu'ils se fermeront. Vous pourrez explorer de nouvelles sensations à l'intérieur de vous-même en vous laissant simplement aller, en totale liberté, à un état plus profond de relaxation.

Et si vous preniez un train qui vous ramène au plus loin de votre vie, qui fasse de vous un spectateur attentif d'un moment passé intense, peut-être oublié. Comment allez-vous les faire resurgir de votre mémoire ? Peut-être

pouvez-vous embarquer dans ce train du souvenir qui fait le chemin en arrière, à travers des paysages que vous connaissez. Tous défilent... Souvenez-vous. Voilà le premier arrêt... Où êtes-vous ? Il n'y a pas si longtemps, mais parfois on ne se souvient pas bien où nous étions, il y a seulement un an ou deux... Ma vie a-t-elle changé ? Quels événements heureux ou malheureux sont venus bouleverser mon existence ? Nous nous approchons de ce premier arrêt qui rappelle un souvenir marquant de ces cinq dernières années. Ce que vous découvrez, c'est que ce moment était important et marquant, alors qu'il pouvait de l'extérieur paraître banal et sans importance. Pour vous il ne l'était pas et vous découvrez aujourd'hui la scène qui se déroule devant vos yeux. Vous reconnaissez l'endroit et les personnes s'il y en avait...

En fait, chacune des scènes de notre vie est inscrite en nous et nous pouvons puiser dans ces souvenirs parfois douloureux pour mieux les comprendre. Mais déjà le train du souvenir repart et ce souvenir va s'éloigner et disparaître. Il y a 10 ans, quel âge aviez-vous ? À cet âge que faisiez-vous ? Quel âge avaient vos proches ? Parce que nous allons stopper au prochain arrêt, dans cette contrée de votre vie, à cette période de votre vie... Quel endroit, quel paysage, quelle image furent marquants ? Car à cet arrêt, il n'y a pas âme qui vive. C'est seulement le souvenir d'un endroit qui s'est inscrit à jamais dans votre mémoire. Vous sentez encore la température, la couleur du ciel, l'air. Comment la seule vision de cet endroit, par la magie du sentiment qui l'accompagnait, a pu inscrire ce souvenir et vous le restituer intact aujourd'hui ? Vous percevez cette sensation qui accompagne ce souvenir. Laissez-vous transporter pendant quelques instants jusqu'au moment où le train du souvenir va redémarrer.

Approfondissement par comptage

Êtes-vous bien installé(e) ? N'hésitez pas à changer de position ou à placer vos mains ou vos bras autrement. Cherchez la position qui vous convient le mieux. Quand vous serez enfin installé confortablement et que vous vous sentirez prêt à débiter la séance, alors seulement à ce moment laissez vos yeux se fermer : c'est à ce moment qu'ils se fermeront sans résister. Vous pourrez explorer de nouvelles sensations à l'intérieur de vous-même, en vous laissant simplement aller en totale liberté à un état plus profond de relaxation...

Je vais compter jusqu'à 10 et à chaque étape vous pourrez si vous le voulez approfondir votre état de relaxation. Nous allons commencer par 10, et vous pouvez vous laissez guider par une image de calme et de sérénité qui prend possession de votre esprit, comme l'image des nuages dans le ciel lorsque vous êtes dans un avion, quand ils dessinent un nouveau paysage qui s'offre à vous, et où le blanc et le bleu du ciel dominent...

9 comme un après midi ensoleillé d'été où rien ne vous presse et où vous ressentez chaque instant qui passe... 8 comme la légèreté d'un oiseau qui vole dans le ciel et dont vous suivez la course jusqu'à ce qu'il se pose dans un arbre et qu'il disparaisse de votre vue... 7 comme cette rangée d'arbres dans lesquels votre regard se perd, le feuillage épais qui frémit sous le souffle du vent laissant apparaître de temps en temps un peu de lumière... 6 comme cette sensation de détente qui vous attire et dont vous ressentez les effets de plus en plus profondément à chacune de vos respirations... 5 comme cette vague qui se diffuse de votre poitrine vers toutes les parties de votre corps, transmettant de proche en proche cette sensation de relâchement et d'abandon qui gagne l'ensemble de votre corps... 4 comme votre esprit qui se détache du sol comme un ballon quittant le sol et s'élevant vers le ciel... et votre esprit qui laisse tout ce qui l'entoure et tout ce qui le rattache aux préoccupations et aux soucis... 3 comme votre esprit de plus en plus limpide comme une source ou un torrent d'eau glacée et claire qui coule en montagne... 2 quand votre corps rejoint votre esprit pour ne faire qu'un tout et que vous ressentez la profondeur et le détachement de la relaxation... 1 comme un état de relâchement lorsque vous sentez la sensation de glisser ou de dévaler une piste tout en restant en sécurité, vous laissez, comme vous voulez, votre corps prendre de la vitesse pour ressentir pleinement cette relaxation qui devient plus profonde et dont vous pouvez apprécier complètement les sensations dans votre corps et la liberté de votre esprit détaché de toute contrainte. Je vais maintenant compter une dernière fois jusqu'à 3 et vous allez laisser cet état de relaxation profonde qui gagne tout votre être : 1... 2... 3... Relaxez-vous profondément en vous laissant aller jusqu'au niveau de profondeur qui vous convient le mieux, celui où vous vous sentez en sécurité

Maintenant vous allez vous-même compter de 1 à 10 et reprendre le contact en revenant progressivement à des états de moins en moins profonds pour reprendre contact avec votre journée.

Exercice ici et ailleurs

Dans cet exercice vous allez voyager tout en restant centré sur votre corps, votre respiration, les sensations que vous ressentez et l'attention que vous portez à ma voix, tout en vous laissant aller à la possibilité de voyager et d'être ailleurs, ici présent et ailleurs dans un autre décor et un autre lieu. Maintenant laissez vos yeux se fermer quand vous sentirez qu'ils se ferment d'eux-mêmes, sans forcer. Une fois vos yeux fermés vous pouvez vous centrer sur l'instant présent, sur votre respiration et prendre conscience des différentes parties de votre corps.

Vous centrez toute votre attention sur le moment présent, celui que vous êtes en train de vivre, vous suivez ma voix qui vous accompagne dans ce

moment. Vous ressentez pleinement que chacune de vos respirations guide votre présence ici et maintenant... Vous prenez pleinement conscience du moment présent comme de la chose la plus importante et vous laissez l'extérieur sans jugement et sans gêne, mais vous êtes centré sur ce moment que vous ressentez de plus en plus pleinement comme votre respiration régulière et tranquille. Alors que vous vous sentez pleinement dans l'instant présent, vous pouvez en même temps vous laisser conduire et transporter... Pourquoi pas dans un endroit lointain et agréable où rien ni personne ne peut vous déranger, où vous pouvez écouter ma voix tout en restant ici et maintenant... Et vous pouvez vous laisser conduire dans ce lieu tranquille où vous ressentez agréablement la température extérieure. Peut-être que vous pouvez constater combien votre vêtement paraît léger comme s'il flottait et comment l'air circule agréablement entre lui et votre peau, comme si ce vêtement à la fois léger et protecteur était une seconde peau. La chaleur extérieure ne vous dérange pas, peut-être est-ce dû à l'air extérieur qui vous donne cette sensation de fraîcheur ? Percevez-vous combien cet endroit est calme... combien les bruits sont lointains, presque imperceptibles alors que ma voix reste proche... alors que vous êtes si loin dans un endroit dont vous découvrez, peu à peu, le décor... Plus vous avez la sensation d'être présent et plus vous pouvez découvrir cet endroit...

Les quatre exercices suivants sont proposés grâce au concours des Docteur Marc Hay et Christian de Cottignies et font partie d'un module d'exercices de sophrologie.

Préparation au sommeil

Dans cet exercice vous allez chercher à vous endormir le plus facilement possible. Vous pouvez si vous le souhaitez commencer par un moment de respiration ou de centration assis ou allongé pour vous préparer à l'induction du sommeil, surtout si vous sentez que vous n'avez pas sommeil ou que vous êtes un peu tendu, préoccupé ou encore absorbé par vos activités de la journée, de la soirée, ou du début de la nuit. Quand vous sentez que vous êtes en grande partie libéré des pensées et détaché de l'activité et des intérêts extérieurs de la vie éveillée, alors vous vous allongez dans votre lit, et vous pouvez commencer l'exercice de préparation au sommeil. Avant de vous laisser glisser dans un sommeil réparateur, nous vous invitons à un moment simple avec vous-même... un moment où vous allez vous relaxer naturellement. Vous vous laissez envahir par les événements de la journée, les tâches accomplies... Vous vous sentez satisfait de leur réalisation : observez-les le temps qu'il faut et recherchez le positif et ce qui a été agréable. Vous laissez partir ces évocations... Voilà, c'est bien... Elles s'en vont d'elles-mêmes ou s'estompent progressivement si jamais

les images et les pensées restent un peu dans votre esprit. Ce qui vous attend demain, vous le laissez au loin... à demain. Vous vous posez là, maintenant, dans l'instant présent... Vous vous laissez glisser entre éveil et sommeil... Vous vous disposez à clore cette journée et à passer une nuit de sommeil réparateur. Et, pour cela, vous permettez à la détente de s'installer tranquillement. Tout d'abord au niveau de la tête, du visage et de vos mâchoires, qui se relâchent, qui se détendent : cette détente, ce relâchement se poursuivent au niveau de votre cou... et de votre gorge. Calme... tranquille... Cette détente, ce relâchement descendent vers les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains et jusqu'aux doigts. calme... tranquille... Vous vous laissez aller à la sensation de fatigue naturelle... Et ce relâchement... ce calme arrivent maintenant au niveau de votre dos, vous permettez la détente de tous les muscles de votre dos, en haut, au milieu et jusqu'en bas... Calme... Relâché... Tranquille... Vous pouvez maintenant relaxer la taille, les hanches, le bassin et les fessiers puis les cuisses, les genoux, les mollets, les jambes, les chevilles et les pieds jusqu'au bout des orteils... Calme... Relâché... Tranquille... À présent votre corps est complètement relâché, tout votre corps est relaxé, détendu... Vous pouvez maintenant vous laisser glisser naturellement dans votre sommeil... vers une nuit pleine d'harmonie et réparatrice...

Attitude positive pour la journée

Là où vous êtes, vous vous donnez un moment de disponibilité, vous prenez un temps de recentrage, de retour à vous. Vous êtes installé confortablement debout, assis ou allongé. Vos yeux peuvent rester ouverts sans attention particulière, ou fermés. Vous retrouvez les sensations du corps, ses appuis, son équilibre et sa stabilité.

Vous portez votre attention sur votre respiration, vous vous laissez respirer à votre rythme, cela peut être léger et naturel... Vous accompagnez par la pensée le mouvement de la respiration dans votre corps, vos mains peuvent être en contact avec votre ventre ou votre poitrine... Vous êtes tout à fait concentré, relié aux sensations de la respiration. Vous êtes tranquille et concentré, entre éveil et sommeil, disponible pour ce cheminement intérieur.

Je vous propose de compter sept respirations successives. À l'inspiration le chiffre 1 apparaît sur votre écran mental, il disparaît sur l'expiration. Puis sur l'inspiration suivante, le chiffre 2 apparaît et disparaît sur l'expiration d'après. Et ainsi de suite vous maintenez votre concentration, vous vous dégagez de toute autre pensée. Voilà, c'est bien... Avec l'inspiration, vous éveillez votre vitalité, sur l'expiration, avec le souffle, vous mobilisez toute votre capacité de détente. Vous vous sentez agréablement vivant... Puis, je vous propose de vous concentrer sur votre écran mental, pour y évoquer diverses images positives. Maintenant ! Cela peut être

un paysage de nature que vous aimez, un objet de la nature, un lieu de votre quotidien que vous appréciez particulièrement, un objet qui vous est cher, une œuvre d'art qui vous touche...

Vous pouvez également évoquer un moment de votre vie où vous vous êtes senti pleinement heureux, plein d'harmonie... Vous respirez profondément, vous ressentez pleinement dans votre corps, à cet instant, les effets de ces sentiments, de ce positif.

Pour être tout à fait connecté à ces ressentis positifs, je vous propose la pratique du signe-signal.

En même temps que vous inspirez, tout en restant relié aux pensées positives, vous allez serrer votre pouce avec l'un des autres doigts de la main.

Vous inspirez, vous évoquez sentiments et impressions positives, vous serrez pouce et doigts, vous ancrez dans le corps les évocations positives...

Ce simple geste vous pourrez le reproduire dans votre quotidien, à votre guise, il vous reliera à l'ensemble des sentiments positifs que vous venez de mobiliser. Reprise. Vous êtes maintenant prêt à poursuivre votre journée, rempli de ce sentiment positif, relié aux valeurs qui sont les vôtres.

Libérer le stress pour retrouver l'harmonie

Préparation

Comme vous l'avez déjà fait vous vous choisissez un endroit calme où vous allez vous installer en position assise, confortable. Dans cette position assise, vous fermez les yeux, vous prenez contact avec votre monde intérieur. Vous vous sentez stable et en équilibre. Conscient des contacts, de l'équilibre, de la position du corps... Je vous propose un tour du propriétaire. Vous évoquez successivement le visage, la tête, le cou, les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les mains, les doigts des mains... Prise de conscience des tensions, des fatigues dans ces zones de votre corps. Conscience des zones possibles de confort corporel. Conscience des idées qui passent par la tête. Et vous continuez à évoquer le dos, le haut du dos, le milieu du dos, le bas du dos, puis, vers l'avant, le thorax, le ventre et le bas-ventre. Et puis vous évoquez la taille, les hanches, le bassin, les fessiers, et vous descendez vers les cuisses, les genoux, les jambes, les mollets, les chevilles, les pieds jusqu'à l'extrémité des orteils... Conscience des zones de tension, de fatigue... Conscience aussi des zones de confort, de lâcher prise... Vous vous relaxez naturellement... Je vous invite à rester disponible, entre éveil et sommeil, à la suite de l'expérience.

Un nouveau passage à présent. Toujours les yeux fermés, l'attention tranquille, le corps relaxé... Vous prenez conscience de la forme de votre tête, la forme de votre visage, sans tension. Conscience de la forme de vos épaules, de vos bras, de vos avant-bras sans tension, les mains se relâchent complètement... Relâchement des trapèzes, des muscles des épaules, des muscles le long de la nuque et le long du cou... Vous pouvez

ajuster la position d'équilibre de votre tête, plus confortablement encore, la nuque se relâche profondément... Relâchement du thorax, du dos, conscience de la forme du thorax et du dos sans tension... Relâchement du ventre et du bas-ventre, conscience de la forme de l'abdomen sans tension... Conscience de votre respiration, calme, naturelle et tranquille... Relâchement du bas du corps à présent : le bassin, les fessiers, les cuisses, les genoux, les jambes. Conscience de vos pieds bien en contact avec le sol. Conscience de la forme du bas du corps sans tension, dans une posture agréable et confortable. Conscience de la forme du corps sans tension... Conscience des contacts, de l'équilibre, de la détente et d'un tonus de posture tranquille... Conscience d'un temps, d'un espace privilégié, protégé, pour cette expérience. Conscience des idées qui passent par la tête.

Mobilisation

Maintenant je vous propose de vous préparer à une mobilisation de plusieurs parties du corps. Vous pratiquez trois respirations profondes. Vous portez votre attention sur vos jambes. Vous étendez vos deux jambes à l'horizontale en inspirant. Vous gardez l'air dans vos poumons, vous suspendez votre respiration durant 15 secondes... Vous soufflez, vous fléchissez les jambes et laissez reposer les pieds sur le sol. Vous recommencez deux fois cette stimulation, à votre rythme... Relax. Maintenant, vous portez votre attention sur vos bras. Vous tenez vos deux bras à l'horizontale en inspirant... Vous gardez l'air dans vos poumons et vous maintenez cette position pendant 15 secondes... Vous soufflez et laissez reposer vos bras. Relax. Et vous recommencez deux fois à votre rythme. Maintenant vous recommencez une fois la relaxation des bras et des jambes ensemble. Vous levez les bras et les jambes en même temps, en inspirant... Vous maintenez la position 10 à 15 secondes tout en gardant l'air dans vos poumons. Vous soufflez et laissez reposer bras et jambes. Un temps de relaxe maintenant. Étalez sur votre chaise les fatigues et les tensions, elles glissent au sol... Vous laissez glisser. Vous vous redressez maintenant, doucement, vous vous asseyez sur le bord de la chaise bien stable sur vos pieds et vos fessiers... Vous inspirez en creusant légèrement votre dos, vous laissez maintenant s'enrouler le dos et la tête, vous posez vos avant-bras sur l'avant des cuisses, vous gardez tranquillement cette position. Vous sentez votre respiration dans le ventre et la poitrine. Vous sentez les mouvements du thorax dans le dos, vous vous laissez respirer par le dos. Votre position est bien stable, la tête et la nuque sont détendues... Après plusieurs respirations, sur une inspiration lente et profonde, vous vous redressez lentement, du bas vers le haut jusqu'à retrouver une position assise confortable au fond du siège. Vous vous relaxez, vous récupérez, vous prenez le temps. Vous appréciez un nouvel équilibre en position assise.

D'ici une minute nous allons continuer en position debout... Vous prenez le temps d'une position debout, stable, bien ancré sur vos deux pieds... Vous sentez bien l'équilibre entre les parties droite et gauche, entre l'avant et l'arrière. Les talons, les bords des pieds et les orteils bien plantés dans le sol. Vous prenez le temps de bien sentir, de valider cet ancrage... Puis vous portez votre attention sur la partie inférieure de votre corps et plus particulièrement sur vos jambes, vos genoux, vos cuisses, vos fesses et votre bassin... Vous tendez les genoux, vous contractez fessiers et abdos... Relaxe. Vous répétez cette séquence encore deux fois, en prenant le temps de ressentir chaque étape. Tension. Relâchement. Récupération. Voilà, relaxe maintenant. Vous sentez la sensation de déverrouillage de vos genoux. Puis, je vous propose trois respirations profondes, avec une main posée sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Vous ressentez, vous accompagnez l'inspiration et le souffle. Je vous propose maintenant un simple exercice de rotation axiale du tronc ; les bras ballants, vous effectuez un mouvement de rotation du tronc d'un côté et puis de l'autre en gardant la partie haute du corps très souple. Vous répétez cette rotation pendant quelques minutes, votre respiration est libre... Puis de nouveau trois respirations profondes avec une main sur le ventre et une sur la poitrine en sentant bien ainsi l'inspiration et le souffle. Relaxe, Récupère, intégrez les sensations. Puis une nouvelle stimulation pour tout le corps... Je vous propose quelques sautilllements sur place en gardant, dans une tension douce, la partie de votre corps située sous la taille. Sauts, rebonds, vous êtes tonique et relaxé. Vous faites cela pendant quinze à vingt secondes. Puis de nouveau trois respirations profondes une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Relaxe, Récupère, intégrez les sensations.

Récupération

Maintenant je vous invite à prendre le temps de vous allonger soit sur le sol, soit sur un canapé ou sur un matelas pour une grande récupération. Et dans cette position allongée, vous appréciez la détente naturelle. Ça se relâche naturellement, ça s'alourdit, ça se dépose, entre éveil et sommeil. Vous prenez conscience des points de contact de votre corps allongé, là, calme, tranquille. Conscience du contact de la tête, des épaules, des bras, des mains, des doigts et des mains. Conscience des contacts du dos. Conscience des contacts des fessiers, des cuisses, des jambes, des pieds et des talons. Vous pouvez apprécier une sensation de lourdeur peut-être... Vous pouvez apprécier de vous sentir accueillir par le sol... Et je vous invite à laisser glisser dans le sol toutes les fatigues du temps précédent, de la journée... Et maintenant, vous inspirez : ventre et poitrine, et vous expirez : poitrine et ventre. Vous vous laissez respirer en quatre temps : inspirez et une pause après l'inspire... L'expire et un temps à la fin du souffle. Le corps se relâche, se relaxe, se dépose, s'étale... Relaxe et récupérez. Vous ramenez maintenant votre attention sur votre écran intérieur,

sur votre écran mental. Vous laissez venir les images suivantes : une image de la nature, que vous aimez, ce peut être un bord de mer, un paysage de montagne ou de campagne ou toute image de votre choix évoquant un lieu de la nature, un espace propice à la détente, ce peut être encore l'image d'un arbre dans les différentes saisons, une belle journée d'été, une chaude nuit de pleine lune avec un ciel scintillant d'étoiles. À votre convenance et libre imagination. Vous choisissez une image. Vous restez quelques instants en lien avec l'image que vous avez choisie, tranquillement centré sur cette représentation, le corps et la respiration paisibles. Et puis, avant de revenir vers les impressions du monde extérieur et de boucler cette expérience, je vous invite à vous laisser rouler en position allongée sur le côté, sur celui de votre choix pendant quelques instants. Vous commencez maintenant à vous préparer à la phase de reprise, vous avez évacué les fatigues, vous vous sentez libéré du trop plein de tensions du jour. Vous êtes maintenant prêt à aborder avec une disposition nouvelle et positive la suite de vos activités.

Mobiliser sa vitalité

Vous êtes assis confortablement dans un espace à votre convenance. Vous vous êtes aménagé quinze à vingt minutes de disponibilité. Vous avez fait en sorte d'éviter toute interruption intempestive de ce moment que vous vous donnez. À l'extérieur, la vie suit son cours. Vous êtes prêt à démarrer votre pratique. Vous êtes assis, vous fermez les yeux, vous prenez conscience des points d'appui, de contact et d'équilibre. Vous vous sentez stable, vous vous détendez naturellement. Vous portez votre attention sur les contacts des pieds et du bassin.

Vous avez conscience de ces appuis, vous en accueillez la sensation. Vous portez votre attention sur les autres contacts du corps. Vous avez conscience de tous ces appuis. Sensation de contact pour le dos. Sensation de contact pour la tête, votre menton est légèrement rentré, votre nuque est dégagée... Sensation de contact des mains et des doigts, mains posées à plat ou paumes tournées vers le haut. Vous détendez l'ensemble des petits muscles du visage, vos paupières sont simplement posées, vos mâchoires sont détendues, tout votre visage est détendu. Détente pour le visage, détente pour tout le corps. Vous avez conscience de votre équilibre et de votre capacité de détente en position assise. Vous restez immobile, posé, les yeux fermés... Vous vous installez dans le niveau sophroliminal, ce niveau d'activité mentale particulier, entre éveil et sommeil, pas vraiment l'éveil, pas encore le sommeil. Vous prenez le temps de trois respirations amples. Vous vous préparez à la stimulation suivante : bientôt vous allez inspirer profondément, serrer les poings, serrer les orteils, serrer les fessiers et le ventre. Vous inspirez, vous gardez l'air, vous maintenez quinze ou vingt secondes.

Vous soufflez, vous relâchez, vous relaxez, vous récupérez, c'est bien. Vous vous laissez bâiller, vous vous laissez soupirer si cela se présente. Vous répétez la séquence une deuxième fois en respectant les étapes, vous allez à votre rythme. Un temps d'inspiration et de mise en tension, un temps pour vivre tranquillement cette expérience, un temps pour souffler, relaxer et récupérer. C'est bien, vous prenez le temps d'accueillir les sensations du corps dans le repos. Vous êtes assis dans la conscience profonde de votre corps tranquille, tout à fait présent à vous-même pour la suite de la pratique. Vous retrouvez les mouvements de votre respiration, le flux de l'inspiration, le reflux de l'expiration. Vous faites le vide mental, en délaissant les pensées habituelles, en focalisant doucement votre attention sur votre respiration, ses mouvements dans le corps. Votre respiration est rythmée, ample, naturelle, de plus en plus fluide. Sur chaque expiration, vous vous préparez à évacuer ce qui pourrait rester de tensions ou d'impressions corporelles inconfortables, négatives. Votre corps se détend un peu plus à chaque expiration. Sur les trois expirations à venir, vous évacuez toute tension de la tête du cou, de la gorge et du visage. Trois respirations encore, vous évacuez toute tension de la ceinture des épaules, des bras, des mains jusqu'au bout des doigts... C'est comme si l'air glissait du sommet de la tête jusqu'au bout des doigts évacuant ainsi toute tension résiduelle ou inconfort corporel. Vous continuez à déployer ce processus pour le reste du corps... Trois respirations des épaules au bassin, tout le long du dos, tout le long des flancs, vers la poitrine, les basses côtes, vers le ventre jusqu'au bas-ventre. Sur chaque souffle, l'air est comme un fluide bienveillant qui vous permet de dissoudre toute sensation négative. Vous laissez glisser vos expirations du ventre et des lombes vers le bassin, vers les cuisses et les genoux, vers les mollets, les jambes, les chevilles jusqu'aux pieds, jusqu'au bout des orteils... Votre respiration est libre, simple, apaisante. Progressivement avec chaque souffle, c'est comme si l'air glissait du sommet de la tête jusqu'au bout des doigts de la main, jusqu'au bout des doigts des pieds... Vous continuez d'évacuer toute tension, vous continuez de vous libérer, de vous délasser. Vous prenez le temps, vous suivez votre tempo, un temps encore pour vivre ce processus de « nettoyage » à votre rythme. Vous portez votre attention maintenant au moment de l'inspiration. À chaque inspiration, c'est comme si l'air apportait une énergie nouvelle des pieds, du sol, de la terre vers tout le reste du corps jusqu'au sommet de la tête. Cette énergie nouvelle part à la conquête de tous les espaces de votre corps. Trois inspirations des pieds vers les chevilles, les jambes, les genoux, les cuisses et jusqu'au bassin. Au moins trois respirations qui portent cette vitalité vers le bassin, le dos, le ventre, la poitrine jusqu'aux épaules. Vous êtes à l'aise avec votre respiration, confortable dans vos impressions corporelles. Ça inspire des plantes des pieds jusqu'aux épaules,

ça inspire des paumes des mains vers les épaules et le tronc jusqu'à l'espace du cœur. Ça inspire vers le cou, la gorge la tête et le visage... Sur chaque inspiration, c'est comme si l'air glissait tout le long du corps, au travers du corps, du bas vers le haut en dynamisant chacune de vos cellules. Vous vous sentez calme et tranquille, posé et confortable. Vous développez un profond sentiment de bien-être avec ces respirations.

Vous pouvez maintenant associer l'inspire et l'expire. Sur chaque inspiration, vous laissez se déployer votre vitalité, sur chaque expiration, vous laissez se déployer votre capacité de détente. Vous vous sentez le cœur paisible, l'esprit léger, présent à vous-même dans cette expérience du corps. Vous réalisez une pleine conscience de vous-même. Corps, cœur, esprit s'harmonisent au fil des respirations. Vous avez conscience de la simplicité, de la fluidité et du dynamisme léger de votre respiration. Vous êtes acteur de votre expérience. Vous êtes le témoin tranquille de la richesse de votre monde intérieur. Vous déployez une sérénité naturelle dans une attitude de conscience élargie.

Dans quelques minutes, vous pourrez reprendre vos activités extérieures. Vous avez une sensation de pleine récupération. Vous vous sentez prêt à mobiliser cette vitalité renouvelée pour le reste de votre journée. Vous retrouvez les sensations de contact et d'équilibre. Vous vivez trois respirations profondes. Vous bougez ensuite les mains, les pieds, vous vous étirez longuement. Vous ouvrez les yeux quand vous vous sentez disponible à cela. Vous accueillez la réalité environnante, vous la retrouvez avec un regard neuf. Vous pouvez la découvrir comme si c'était la première fois... Riche de ce retour à vous-même par cette expérience de profond recentrage, vous prenez soin de vous dans la reprise progressive de vos activités.

Conclusion

Si les différentes méthodes de relaxation et de méditation sont connues depuis très longtemps, elles commencent seulement à être vraiment proposées en psychologie et en médecine. Considérées à tort comme des techniques mineures, elles sont reconnues aujourd'hui comme l'approche de médecine complémentaire la plus pratiquée, la plus accessible et certainement la plus efficace. De très nombreuses études scientifiques viennent étayer ces propos et apporter la preuve que ces techniques comptent aujourd'hui tant en médecine qu'en psychothérapie. Les méthodes qui ont donné lieu au plus grand nombre d'études scientifiques jusqu'à présent sont la relaxation musculaire, l'hypnose, le yoga et la méditation de pleine conscience. La méditation de pleine conscience suscite aujourd'hui, surtout dans les pays anglo-saxons, un engouement très fort en raison de la simplicité de son principe et de l'accessibilité de sa pratique qui donnent des résultats probants. Elle a séduit beaucoup de thérapeutes en TCC qui se sont initiés ainsi à des pratiques qu'ils ne connaissaient pas. Pour les thérapeutes formés à l'hypnose ou à la sophrologie, la méditation de pleine conscience s'approche par certains aspects de leur pratique et ne leur est donc pas entièrement inconnue. Le yoga et la sophrologie se caractérisent par une approche corporelle et émotionnelle qui est un atout par rapport aux techniques classiques comme la relaxation musculaire et la technique de Schultz. Ces deux techniques qui ont les premières pénétré l'univers médical ont apporté des principes de base mais paraissent, pratiquées seules, assez limitées. La sophrologie peut être considérée comme la première méthode intégrative associant plusieurs techniques. Il est regrettable de constater qu'elle manque de protocole et de validation, et qu'elle s'appuie sur une théorie qui manque d'étayage scientifique. Surtout sa pratique reste plus orientée vers un axe de développement personnel et communicationnel alors que les possibilités thérapeutiques sont grandes. Les apports de la psychologie cognitive et comportementale et du développement de la *3^e vague émotionnelle* nous amènent aujourd'hui à modifier cette approche intégrative pour la rendre encore plus accessible et encore plus efficace sur un plan psychothérapeutique. À partir de méthodes simples, elle offre une palette très large d'exercices qui ouvre pour chaque patient la possibilité de changement et de mieux-être. Les mécanismes d'action sont hypothétiques mais les techniques marchent, le plus important étant de définir leur domaine d'application thérapeutiques et de donner les bonnes indications. Elles agissent sur la réduction de l'anxiété et la stabilisation de l'humeur. Elles induisent une sensation de bien-être, elles favorisent l'aptitude à faire face au stress environnant et permettent d'apaiser les douleurs dues à un problème médical ou psychologique. Dans les pathologies graves comme

les cancers, il s'agit d'un traitement complémentaire et les preuves sur l'allongement de la survie des patients ou la modification de variables physiologiques comme les défenses immunitaires sont encore controversées. Les études scientifiques montrent globalement une amélioration des symptômes anxieux et dépressifs, et une amélioration du bien-être dans tous les troubles médicaux et psychologiques. Les résultats sont souvent assez équivalents pour toutes les techniques, ce qui ne signifie pas qu'en pratique cela soit réellement le cas.

Une fois acquises, les techniques seront utilisées durant toute une vie, ce qui en fait une mesure de prévention des rechutes et une mesure d'accompagnement des problèmes chroniques.

Cet ouvrage propose une première base de travail. Plus de cinquante exercices de niveaux différents sont présentés. Il n'est pas figé et sera enrichi au fil des rencontres et des échanges lors des formations, des supervisions, des séminaires et des diplômes que j'ai le plaisir d'animer et de diriger. Mon souhait est qu'il soit le support d'un travail vivant fait d'échanges et d'exercices entre thérapeutes et la base d'une pratique quotidienne pour chacun d'entre nous.

Bibliographie

- Abbot, N.C., Stead, L.F., White, A.R. et coll. (2002). Hypnotherapy for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*, 2, CD 001008.
- Appelhans, B.M., Luecken, L.J. (2006). Heart rate variability as an Index of regulated Emotional Responding. *Review of General Psychology*, 10 (3), 229–240.
- Arias, A.J., Steinberg, K., Banga, A. et coll. (2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *J Altern Complement Med*, 12 (8), 709–713.
- Arntz, A. (2003). Cognitive therapy versus applied relaxation as treatment of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 633–646.
- Astin, J.A., Shauna, L., Shapiro, Ph.D., David, M., Eisenberg, M.D., Kelly, L., Forsy (2003). MA Mind – Body Medicine : State of the Science, Implications for Practice. *J Am Board Fam Pract*, 16, 131–147.
- Astin, J.A. (2004). Mind – body therapie for the management of pain. *Clin J Pain*, 20, 27–32.
- Bakke, A.C., Purtzer, M.Z., Newton, P. (2002). The effect of hypnotic – guided imagery on psychological well – being d immune function in patients with prior breast cancer. *J Psychosom Res*, 53 (6), 1131–1137.
- Barabasz, M. (2007). Efficacy of hypnotherapy in the treatment of eating disorders. *Int J Clin Exp Hypn*, 55, 318–325.
- Barlow, D.H., Allen, L.B., Choate, M.L. (2004). Toward unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205–230.
- Barrows, K.A., Jacobs, B.P. (2002). Mind-body medicine : an introduction and review of the literature. *Medical Clinics of North America*, 86 (1), 11–31.
- Benson, H. (1997). The relaxation response : therapeutic effects. *Science*, 278 (5344), 1694–1695.
- Bardia, A., Barton, D.L., Prokop, L.J. et coll. (2006). Efficacy of complementary and alternative medicine therapies in relieving cancer pain : a systematic review. *J Clin Oncol*, 24 (34), 5457–5464.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention : A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 125–143.
- Bondolfi, G. (2004). Les approches utilisant des exercices de type *mindfulness* ont-elles un rôle à jouer ? *Santé mentale au Québec*, 1, 137–145.
- Borkovec, T.D., Costello, E. (1993). Efficacy of applied relaxation and cognitive – behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 611–619.
- Canter, P.H. (2003). The therapeutic effects of meditation. *BMJ*, 326, 1049–1050.
- Cardaña, E. (2000). Hypnosis in the treatment of trauma : a promising, but not fully supported, efficacious intervention. *Int J Clin Exp Hypn*, 48, 225–238.
- Carney, R.M., Blumenthal, J.A., Stein, P.K. et coll. (2001). Depression, heart rate variability, and acute myocardial infarction. *Circulation*, 104, 2024–2028.
- Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D., Goodey, E. (2003). Mindfulness – based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosom Med*, 65, 571–581.

- Caycedo, A. (1964). Sophrology and psychosomatic medicine. *Am J Clin Hypn*, 7, 103–106.
- Cohen, H., Benjamin, J. (2006). Power spectrum analysis and cardiovascular morbidity in anxiety disorders. *Auton Neurosci*, 30, 128 (1–2), 1–8.
- Conrad, A., Roth, W.T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders : It works but How ? *J Anxiety Disord*, 21 (3), 243–264.
- Conrad, A., Müller, A., Doberenz, S. et coll. (2007). Psychophysiological effects of breathing instructions for stress management. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 32 (2), 89–98.
- Conrad, A., Isaac, L., Roth, W. (2008). The psychophysiology of generalized anxiety disorder : effects of applied relaxation. *Psychophysiology*, 45, 377–388.
- Coué, E. (1996). *La méthode Coué*. Nouvelles Éditions Marabout.
- Culos-Reed, S.N., Carlson, L.E., Daroux, L.M. et coll. (2006). A pilot study of yoga for breast cancer survivors : physical and psychological benefits. *Psycho-oncology*, 15 (10), 891–897.
- Davis, Wright, Davis, J.L., Wright, D.C. (2006). Exposure, relaxation, and rescripting treatment for trauma – related nightmares. *J Trauma Dissociation*, 7 (1), 5–18.
- Ditto, B., Eclache, M., Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Ann Behav Med*, 32 (3), 227–234.
- Eisenberg, D.M., Davis, R.B., Ettner, S.L. et coll. (1998). Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–97 : results of a follow-up national survey. *JAMA*, 280, 1569–1575.
- Erblich, J., Montgomery, G.H., Bovbjerg, D.H. (2008). Script-guided imagery of social drinking induces both alcohol and cigarette craving in a sample of nicotine – dependent smokers. *Addict Behav*, 34 (2), 164–170.
- Eremin, O., Walker, M.B., Simpson, E. et coll. (2008). Immuno-modulatory effects of relaxation training and guided imagery in women with locally advanced breast cancer undergoing multimodality therapy : A randomised controlled trial. *Breast*. [Epub ahead of print].
- European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology (1996). Heart rate variability : standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use ; Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. *Circulation*, 93, 1043–1065.
- Galantino, M.L., Bzdewka, T.M., Eissler – Russo, J.L. et coll. (2004). The impact of modified Hatha yoga on chronic low back pain : a pilot study. *Altern Ther Health Med*, 10 (2), 56–59.
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R.P. et coll. (2006). Effect of Yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian J Physiol Pharmacol*, 50 (1), 41–47.
- Hammond, D.C. (2007). Review of the efficacy of clinical hypnosis with headaches and migraines. *Int J Clin Exp Hypn*, 55 (2), 207–219.
- Hammond, D.C. (2008). Hypnosis as sole anesthesia for major surgery : historical and contemporary perspectives. *Am J Clin Hypn*, 51, 101–121.
- Henry, M., de Rivera, J.L., Gonzalez-Martin, U. et coll. (1993). Improvement in respiratory fuction in chronic asthmatic patients with autogenic therapy. *J Psychosom Res*, 37, 265–270.
- Hunley, A., White, A.R., Ernst, E. (2002). Relaxation therapy for asthma : a systematic review. *Thorax*, 57, 127–131.

- Hickling, E.J., Sison Jr., G.F., Vanderploeg (1986). RDTreatment of posttraumatic stress disorder with relaxation and biofeedback training. *Biofeedback Self Regul*, 11 (2), 125–134.
- Integration of behavioral and relaxation approach into the treatment of chronic pain. NIH Technology Assessment Panel on Integration of Behavioral and Relaxation Approaches into the Treatment of Chronic Pain and Insomnia. *JAMA*, 1996, 24 – 3, 276 (4), 313-8.
- Jacobs, G.D., Friedman, R. (2004). EEG spectral analysis of relaxation techniques. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 29 (4), 245–254.
- Jacobson, E. (1980). *Savoir se relaxer pour combattre le stress*. Édition de l'homme.
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S. et coll. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training : effects of distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann behav Med*, 33, 11–21.
- Ong, J.C., Shapiro, S.L., Manber, R. (2008). Combining Mindfulness Meditation with Cognitive – Behavior Therapy for Insomnia : A Treatment – Development Study. *Behavior Therapy*, 39, 171–182.
- Jorn, A.F., Morgan, A.J., Hetrick, S.E. (2008). Relaxation for depression. *Cochrane database Syst Rev*, 8, CD007142.
- Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L. et coll. (2001). Imagery Rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with post traumatic stress disorder. A randomized trial. *JAMA*, 286, 537–545.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L. et coll. (1992). Effectiveness of a meditation – based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149 (7), 936–943.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Corpley, T.G., Hosmer, D., Bernhard, J.D. (1998). Influence of a mindfulness meditation based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med*, 60, 625–632.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness – based interventions in context : Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 144–156.
- Kanji, N., Ernst, E. (2008). Autogenic training for stress and anxiety : a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 8, 106–110.
- Kanji, N., White, A.R., Ernst, E. (2004). Autogenic training reduces anxiety after coronary angioplasty : a randomized clinical trial. *Am Heart J*, 147, E10.
- Karavidas, M.K., Lehrer, P.M., Vaschillo, E. et coll. (2007). Preliminary results of an open study of heart rate variability biofeedback for treatment of major depression. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 32, 19–30.
- Khalsa, S.B. (2004). Treatment of chronic insomnia with Yoga : a preliminary study with sleep-wake diaries. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 29 (4), 269–278.
- Khalsa, S.B. (2004). Yoga as a therapeutic intervention : a bibliometric analysis of published research studies. *Indian J Physiol Pharmacol*, 48 (3), 269–285.
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety : a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med*, 39, 884–891.
- Krisanaprakornkit, T., Krisanaprakornkit, W., Piyavhatkul, N., Laopaiboon, M. (2006). Meditation therapy for anxiety disorders. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* (1).

- Lee, S.H., Ahn, S.C., Lee, Y.J. et coll. (2007). Effectiveness of a meditation – based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 189–195.
- Lehrer, P., Sasaki, Y., Saito, Y. (1999). Zazen and cardiac variability. *Psychosom Med*, 61, 812–821.
- Lehrer, P., Smetankin, A., Potapova, T. (2000). Respiratory sinus arrhythmia biofeedback therapy for asthma : a report of 20 unmedicated pediatric cases using the Smetankin method. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 25, 193–200.
- Lehrer, P.M., Vaschillo, E., Vaschillo, B. (2000). Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability : rationale and manual for training. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 25, 177–191.
- Logier, R., De Jonckere, J., Dassonnevielle, A. (2004). An efficient algorithm for R – R intervals series filtering. *Proc IEEE Eng Med Biol Soc*, 6, 3937–3940.
- Ludwig, D.S., Kabat-Zin, J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA*, 300, 1350.
- Lynn, S.J., Cardeña, E. (2007). Hypnosis in the treatment of post traumatic conditions : an evidence – based approach. *Int J Clin Hypn*, 55, 167–168.
- Malpas, S.C., Maling, T.J. (1990). Heart-rate variability and cardiac autonomic function in diabetes. *Diabetes*, 39, 1177–1181.
- Manzoni, G.M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. et coll. (2008). Relaxation training for anxiety : a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8–41.
- Marten, E.J., Nyklíček, I., Szabó, B.M. et coll. (2008). Depression and anxiety as predictors of heart rate variability after myocardial infarction. *Psychol Med*, 38 (3), 375–383.
- Miller, J.J., Fletcher, K., Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation – based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry*, 17, 192–200.
- Mitani, S., Fujita, M., Sakamoto, S. et coll. (2006). Effect of autogenic training on cardiac autonomic nervous activity in high-risk fire service workers for post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 439–444.
- Moadel, A.B., Shah, C., Wylie – Rosett, J. et coll. (2007). Randomized controlled trial of Yoga among a multiethnic sample of breast cancer patients : effects on quality of life. *J Clin Oncol*, 25, 4387–4395.
- Moore, N.C. (2000). A review of EEG biofeedback treatment of anxiety disorders. *Clin Electroencephalograph*, 31, 1–6.
- Moravec, C.S. (2008). Biofeedback therapy in cardiovascular disease : rationale and research overview. *Cleve Clin Med*, 75 (suppl 2), S35–S38.
- Moscato, M.S., Reheiser, E.C., Hann, D.A. (2004). Effects of a brief mindfulness meditation intervention in cancer patients. *Psycho-oncology*, 13 (suppl 8), S108.
- Nestoriuc, Y., Rief, W., Martin, A. (2008). Meta-analysis of biofeedback for tension – type headache : efficacy, specificity and treatment moderators. *J Consult Clin Psychol*, 76 (3), 379–396.
- Nolan, R.P., Kamath, M.V., Floras, J.S., Stanley, J., Pang, C., Picton, P., Young, Q.R. (2005). Heart rate variability biofeedback as a behavioral neurocardiac intervention to enhance vagal heart rate control. *Am Heart J*, 149 (6), 1137.
- Ospina, M.B., Bond, K., Karkhaneh, M. et coll. (2007). Meditation practises for health : state of research. *Evid Rep Technol Assess (Full Rep)*, 155, 1–263.
- Öst, L.G., Jerremalm, A., Jansson, L. (1984). Individual response patterns and the effects of different behavioral methods in the treatment of agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 22, 697–707.

- Öst, L.G. (1987). Applied relaxation : description of a coping technique and review of controlled studies. *Behaviour Research and Therapy*, 25, 397–409.
- Öst, L.G. (1988). Applied relaxation vs progressive relaxation in the treatment of panic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 26, 13–22.
- Öst, L.G. (1989). A maintenance program for behavioral treatment of anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 123–130.
- Öst, L.G., Westling, B.E., Hellstrom, K. (1993). Applied relaxation, exposure in vivo, and cognitive methods in the treatment of panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 383–394.
- Öst, L.G., Breitholtz, E. (2000). Applied relaxation vs. cognitive therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther*, 38, 777–790.
- Ozgoçmen, S., Yoldas, T., Yigiter, R. et coll. (2006). R – R Interval Variation and Sympathetic Skin Response in Fibromyalgia. *Archives of Medical Research*, 37, 630–634.
- Patel, C., North, W.R. (1975). Randomised controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. *Lancet*, 2, 93–95.
- Peng, C.K., Mietus, J.E., Liu, Y., Khalsa, G., Douglas, P.S., Benson, H. et coll. (1999). Exaggerated heart rate oscillations during two meditation techniques. *Int J Cardiol*, 70, 101–107.
- Philipot, P. (2007). Thérapie basée sur la pleine conscience : *mindfulness*, cognition et émotion. *Thérapie cognitive et émotions. La troisième vague. Collection « Médecine et psychothérapie. Progrès en TCC »*. Masson, Issy-les-Moulineaux.
- Pradhan, E., Baumgarten, M., Lengenber, P. et coll. (2007). Effect of mindfulness – based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis & Rheumatism*, 57, 1142–1154.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness – based stress reduction : a literature review and clinical's guide. *J Am Acad Nurse Pract*, 20, 212–216.
- Rains, J.C. (2008). Change mechanisms in EMG biofeedback training : cognitive changes underlying improvements in tension headache. *Headache*, 48, 735–736.
- Rajesh, B., Jayachandran, D., Mohandas, G., Radhakrishnan, K. (2006). A pilot study of a yoga meditation protocol for patients with medically refractory epilepsy. *J Altern Complement Med*, 12, 367–371.
- Ramaratnam, S., Sridharan, K. (2004). *Yoga for epilepsy (Cochrane Review)*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Ramirez, P.M., Desantis, D., Opler, L.A. (2001). EEG biofeedback treatment of ADD. A viable alternative to traditional medical intervention ? *Ann N Y Acad Sci*, 931, 342–358.
- Remond, A., Remond, A. (1994). *Biofeedback. Principes et applications*. Masson, Issy-les-Moulineaux.
- Rice, K.M., Blanchard, E.B., Purcell, M. (1993). Biofeedback treatments of generalized anxiety disorder : preliminary results. *Biofeedback Self Regul*, 18, 93–104.
- Riley, D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. *Altern Ther Health Med*, 10, 20–21.
- Salem, G., Bonvin, E. (2007). *Soigner par l'hypnose*, 4^e éd. Masson, Issy-Les-Moulineaux.
- Saper, R.B., Eisenberg, D.M., Davis, R.B. et coll. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States : results of a national survey. *Altern Ther Health Med*, 10, 44–49.
- Schultz, J.H. (1991). *Le Training autogène. Méthode de relaxation par autodécontraction concentrative*, 11^e éd. PUF, Paris (Adaptation française sous la direction de R. Durand de Bousingen).

- Segal, Z.V., Teasdale, J.D., Williams, M.G. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. De Boeck, Bruxelles.
- Servant, D.R., Logier, R., Moustier, Y. et coll. (2008). La variabilité de la fréquence cardiaque. Intérêts en psychiatrie. *L'Encéphale*. Elsevier Masson, in press.
- Servant, D. (2007). *Relaxation et méditation trouver son équilibre émotionnel*. Odile Jacob, Paris.
- Servant, D., Lebeau, J.C., Logier, R. et coll. (2007). Biofeedback par la cohérence cardiaque : nouvelle approche du trouble panique. *Journal de thérapie cognitive et comportementale*. 35^e journées scientifiques de thérapie comportementale et cognitive, résumé des communications (17), 17.
- Shannahoff-Khalsa, D.S., Ray, L.E., Levine, S. et coll. (1999). Randomized controlled trial of yogic meditation techniques for patients with obsessive-compulsive disorder. *CNS Spectr*, 4, 34–47.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Shapiro, D., Cook, I.A., Davydov, D.M., Ottaviani, C., Leuchter, A.F., Abrams, M. (2007). Yoga as a Complementary Treatment of Depression : Effects of Traits and Moods on Treatment Outcome. *Evid Based Complement Alternat Med*, 4 (4), 493–502.
- Sherman, K.J., Cherkin, D.C., Erro, J. et coll. (2005). Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain : a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med*, 143, 849–856.
- Siev, J., Chambless, D.L. (2007). Specificity of treatment effects : cognitive therapy and relaxation for generalized anxiety and panic disorders. *J Consult Clin Psychol*, 75 (4), 513–522.
- Simonton, C., Henson, R. (1999). *L'Aventure d'une guérison – Un médecin, sa méthode, un malade, son expérience*. J'ai lu, Paris.
- Smith, C.A., Collins, C.T., Cyna, M.A. et coll. (2006). Complementary and alternative therapies for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*, 18 (4), CD003521.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J. et coll. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77–83.
- Spiegel, D., Moore, R. (1997). Imagery and hypnosis in the treatment of cancer patients. *Oncology*, 11, 1179–1195.
- Stetter, F., Kupper, S. (2002). Autogenic training : a meta-analysis of clinical outcome studies. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 27 (1), 45–98.
- Taylor, S., Thordarson, D.S., Maxfield, L., Fedoroff, I.C., Lovell, K., Ogradniczuk, J. (2003). Comparative efficacy, speed, and adverse effects of three PTSD treatments : exposure therapy, EMDR, and relaxation training. *J Consult Clin Psychol*, 71 (2), 330–338.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M. et coll. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness – based cognitive therapy. *J Consult C*, 68, 615–623.
- Telles, S., Joshi, M., Dash, M. et coll. (2004). An evaluation of the ability to voluntarily reduce the heart rate after a month of yoga practice. *Integr Physiol Behav Sci*, 39, 119–125.
- Thayer, J.F., Lane, R.D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61, 201–216.
- Toneatto, T., Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms ? A review of the controlled research. *Can J Psychiatry*, 52, 260–266.

- Tusek, D.L., Church, J.M., Strong, S.A. et coll. (1997). Guided imagery : a significant advance in the care of patients undergoing elective colorectal surgery. *Diseases of the Colon and Rectum*, 40 (2), 172–178.
- Van Dixhoorn, J., White, A. (2005). Relaxation therapy for rehabilitation and prevention in ischaemic heart disease : a systematic review and meta-analysis. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 12 (3), 193–202.
- Vrijkotte, T.G.M., Van Doornen, L.J.P., de Geus, E.J.C. (2000). Effects of work stress on ambulatory blood pressure, heart rate, and heart rate variability. *Hypertension*, 35, 880–886.
- Wahbeh, H., Elsas, S.M., Oken, B.S. (2008). Mind-body interventions : applications in neurology. *Neurology*, 70, 2321–2328.
- Wark, D.M. (2008). What we can do with hypnosis : a brief note. *Am J Clin Hypn*, 51 (1), 29–36.
- Webb, A.N., Kukuruzovic, R.M., Catto-Smith, A.G. et coll. (2007). Hypnotherapy for treatment of irritable bowel syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*, 17 (4), CD005110.
- Wolpe, J. (1975). La désensibilisation systématique. Pratique de la thérapie comportementale, 2^e ed. Masson, Paris 91–130.
- Wolsko, P.M., Eisenberg, D.M., Davis, R.B. et coll. (2004). Use of Mind-Body Medical Therapies. *Results of a National Survey J Gen Intern Med*, 19, 43–50.
- Wu, S.D., Lo, P.C. (2008). Inward-attention meditation increases parasympathetic activity : a study based on heart rate variability. *Biomed Res*, 29, 245–250.
- Zsombok, T., Juhasz, G., Budavari, A. et coll. (2003). Effect of autogenic training on drug consumption in patients with primary headaches : a two-phase constructive design with follow-up. *Headaches*, 43, 251–257.

Informations pratiques

- Site sur le biofeedback de variabilité de fréquence cardiaque, téléchargements des exercices de relaxation et de méditation présentés dans cet ouvrage et programmes des formations avec inscription en ligne sur : www.symbiofi.com.
- Site francophone sur la pleine conscience (*mindfulness*) : www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/
- Site très bien documenté sur la sophrologie : www.sophrologie-info.com.
- Site de la fédération francophone de yoga : www.federationyoga.qc.ca.