

Régine PICAMOLES, psychologue clinicienne, psychothérapeute

Membre de l'Association française d'HTSMA (Hypnose, Thérapeutique Stratégique, Mouvements Alternatifs),

Membre de l'Association AFNH (Association Française de Nouvelle Hypnose),

Membre Fondateur de l'Association des Psychothérapeutes En Relaxation Statico-Dynamique,

Membre de la Société Française de Relaxation Psychothérapique

33 rue du Val-Iton, appt 242 ét. 2A, 27000 EVREUX

tel : 02 32 28 28 25 & 06 79 67 16 05

<http://psycho27.picamoles.free.fr>

EXERCICES SIMPLES DE RELAXATION

Introduction

Ces exercices peuvent être pratiqués dans plusieurs circonstances : recherche de détente, aide à l'installation du sommeil, apaisement des crises d'angoisses et des attaques de panique.

La respiration est un puissant régulateur et inducteur de détente. On peut activer une respiration régulière, ample et calme de différentes manières :

- grâce aux stimulations alternatives
- par la méthode appelée cohérence cardiaque, avec l'aide d'un support visuel animé (via internet) ou grâce à un bruit régulier (métronome...)
- par des techniques de relaxation associant sensations respiratoires et sensations musculaires
- en utilisant l'auto-hypnose

Ces méthodes sont décrites ci-dessous.

I Une méthode simple : le « papillon »

Vous placez vos bras en croix sur votre poitrine et vous tapez alternativement de chaque côté chaque bras avec la main opposée, dans un rythme plutôt lent et régulier.

Vous pourrez constater, en général très rapidement, que votre tête « se vide ». En même temps votre respiration se synchronise avec « le papillon ». Il s'en suit souvent une relaxation tant mentale que physique, le plus souvent très rapidement.

Il s'agit là d'un exercice très intéressant que l'on peut faire faire à un enfant, en l'amenant au départ à se synchroniser avec l'adulte pour lui donner le rythme, pour se calmer, avant de s'endormir, etc. Et l'adulte se calme en même temps, ce qui n'est pas négligeable ! Cet apaisement

corporel, aux effets analogues au bercement, est souvent plus efficace et plus rapide que l'histoire racontée qui est susceptible de tenir l'enfant en éveil plutôt que de l'aider à s'assoupir. L'enfant apprend de plus en plus à le faire seul, ce qui l'autonomise.

Vous pouvez aussi, si vous êtes stressés en public, *rétracter vos orteils alternativement dans les chaussures*. Ce mouvement est d'ailleurs bien connu des chatons quand ils têtent leur mère. Vous n'avez d'ailleurs qu'à regarder l'état d'un chat adulte qui agit ainsi, il ronronne et il a les yeux dans le vide, le corps tout détendu...

Ces stimulations alternatives sont utilisées dans les méthodes de psychothérapie EMDR et HTSMA: deux méthodes qui ont fait leurs preuves dans le traitement des psychotraumatismes et des états anxieux.

II La cohérence cardiaque

L'exercice consiste à **caler sa respiration en suivant des yeux un point qui se déplace régulièrement sur une courbe** comme celle ci-dessous (un personnage qui saute régulièrement, etc). *Quand le point se déplace vers le haut on inspire* (amplitude maximum au sommet), *quand il se déplace ensuite vers le bas on vide ses poumons* (amplitude minimum dans le creux).



La régularisation de la respiration entraîne une régularisation du rythme cardiaque (d'où le nom de cette méthode). On peut repérer ce rythme grâce à un petit appareil placé sur le lobe de l'oreille qui enregistre vos pulsations. En regardant l'écran, vous pouvez mieux contrôler votre rythme : cela s'appelle alors du bio feed-back.

Vous pouvez accéder à **différents diagrammes** animés que vous pouvez utiliser **pour pratiquer cet exercice**, ainsi qu'à des explications, en tapant dans votre moteur de recherche internet : « *cohérence cardiaque vidéos de David SERVAN SCHREIBER* », sur "You Tube" par exemple. L'ennui c'est qu'il faut un ordinateur ou l'avoir chargé sur votre téléphone...

Votre rythme se régularise de lui-même sur des temps plus longs au bout d'environ 6 semaines de pratique quotidienne 3 fois 5 mn par jour.

Vous pouvez aussi utiliser un stimulus auditif régulier comme un **métronome**, et ainsi choisir votre rythme.

III La Relaxation Statico-Dynamique

La détente physique induit la détente mentale et la détente mentale s'accompagne souvent de détente physique.

La détente physique peut s'installer de plusieurs manières. Les 3 modes principaux sont :

- la mise au calme ;
- la respiration ;
- la contraction suivie de relâchement de certains muscles. L'accompagnement par la respiration renforce la détente. Dans un 1^{er} temps la contraction musculaire provoque la prise de conscience de l'état de tension des muscles ; elle peut donc ne pas être agréable, (en particulier si la zone est tendue) ; mais c'est grâce à cette prise de conscience de la tension qu'on va pouvoir vraiment relâcher les muscles dans un 2^{ème} temps et accéder ainsi à une vraie détente musculaire.

III.1 La mise au calme

Elle s'effectue en position couchée, assise ou debout, si possible les yeux fermés, ce qui permet d'être plus attentif à ses sensations internes. On sent progressivement les différentes parties de son corps en remontant lentement des pieds à la tête et en terminant par les bras (des épaules jusqu'au bout des doigts). On peut sentir les surfaces de contact des différentes parties avec le sol, le matelas ou le siège, sentir si la partie du corps est légère, lourde, etc. On essaie de sentir les tensions dans ces zones successives et de relâcher les tensions si possible, comme on peut ou avec les moyens que l'on a à sa disposition. On sent si les articulations sont souples ou non, on tente d'induire la souplesse, comme on peut. Il ne s'agit pas d'être performant, juste de sentir et de rendre le moment le plus agréable possible.

On continue en portant son attention à sa respiration, en l'accentuant un peu avec un peu d'ampleur et dans un rythme calme. On sent les effets éventuels sur les différentes parties du corps, en particulier les zones de contact (il y a plus ou moins d'appui selon que l'on inspire ou que l'on expire).

On essaie de repérer s'il existe des sensations circulatoires (picotements aux extrémités, sensations cardiaques, artérielles...).

On sent son corps de manière globale et dans la symétrie : y a-t-il des endroits plus lourds, plus légers, des différences gauche-droite, a-t-on l'impression qu'un membre est plus long, plus court, plus léger, plus lourd, plus tendu, plus détendu que l'autre, etc.

On peut bien sûr **bailler** à tout moment, ce qui est un excellent inducteur de détente.

III.2 La respiration

Dans toutes les situations on différencie **4 temps : l'inspire, la pause, l'expire, la pause**. On va ainsi prendre le temps de mieux sentir ce qui se passe en respirant amplement et ralentir son rythme respiratoire, donc son rythme cardiaque, on va réguler le système neurovégétatif, ce qui va permettre d'être plus calme (la respiration de stress est une respiration peu ample et rapide).

Ne pas trop chercher à prendre trop d'air à l'inspire, juste ce qu'il faut pour sentir. Prendre trop d'air peut amener à l'hyperventilation et aux phénomènes de spasmophilie ou de tétanie, si on y est sensible...

Deux types d'expiration : libre ou retenue

On peut vider l'air de 2 manières : en expiration libre (rapidement, en soufflant par la

bouche par exemple – comme pour souffler toutes les bougies d'un gâteau), ou en expiration retenue (progressivement et doucement – la flamme de la bougie doit vaciller par votre souffle mais ne pas s'éteindre).

Dans le 1^{er} cas les muscles se relâchent plus rapidement, dans le 2^{ème} cas de manière progressive. Selon les cas lorsqu'on associera la respiration à certains mouvements on utilisera l'une ou l'autre manière (chutes rapides, expiration libre, chutes ralenties expiration retenue).

On utilise surtout 2 types de respiration : abdominale et thoracique supérieure ; il existe aussi la respiration thoracique inférieure, moins facile à sentir. Chacun respire plutôt soit par le ventre soit par la poitrine.

Pour chaque type de respiration on peut expirer de 2 manières : cela fait donc 6 types de respiration.

La respiration thoracique supérieure

- **à l'inspire**, on gonfle le haut du torse, sans trop contracter ni trop prendre d'air. Pour illustrer ce qu'on cherche à sentir : les femmes sentiront toutes les zones jouxtant le soutien-gorge, les hommes « feront Tarzan ». *On sent ainsi toute les muscles mis en mouvement* : le haut des épaules, le devant des épaules et de la poitrine, tout le haut du dos et les faces latérales sous les aisselles ; si on est allongé on peut sentir les contractions et le haut du dos qui s'enfonce dans le matelas ; on sent aussi les côtés qui se rapprochent.
- la **pause**, quelques secondes, permet de bien sentir les contractions, et de faire une pause !
- **à l'expire**, on vide l'air par la bouche, et *on sent en même temps les muscles qui se relâchent* : le dessus de la poitrine et les épaules, le haut du dos, et haut du buste s'élargit. Ainsi tout le haut du buste se relâche ;
- puis on fait une **nouvelle pause**, on inspire seulement quand on en a envie.

On utilise la respiration thoracique supérieure pour détendre le haut du corps : le haut du buste, le visage et les bras.

La respiration abdominale

- **à l'inspire**, on gonfle le ventre « en faisant un gros ballon », sans trop contracter ni trop prendre d'air. On sent ainsi ses *abdominaux qui se contractent* (2 barres horizontales, une à la hauteur du nombril et une plus basse, et 2 barres verticales à la hauteur de l'aîne) ; en même temps si on est allongé on peut sentir les contractions dans le bas du dos et le bas du dos qui s'enfonce dans le matelas ; on sent aussi les hanches qui se rapprochent.
- la **pause**, quelques secondes, permet de bien sentir les contractions, et de faire une pause !
- **à l'expire**, on vide l'air par la bouche, et on sent en même temps les muscles qui se relâchent : les abdominaux, le bas du dos, et les hanches s'élargissent avec un lâcher musculaire dans cette zone. Ainsi tout le ventre se relâche ;
- puis on fait une **nouvelle pause**, on inspire seulement quand on en a envie.

On utilise la respiration abdominale pour détendre le bas du corps : le ventre, le bas du dos et les jambes.

La respiration thoracique inférieure

Des trois c'est la plus difficile à mettre en place. On envoie l'air dans le bas des poumons. On peut mettre ses mains à la hauteur des côtes et faire en sorte que l'air vienne se situer là et « pousse » sur les mains pour élargir cette zone (sous le soutien-gorge pour les femmes). Cette respiration sert à détendre la zone médiane.

En pratique : une dizaine de respirations amples peut suffire pour détendre le bas du corps ; idem pour le haut. En même temps les rythmes respiratoire et cardiaque s'apaisent et la détente mentale peut suivre.

III.3 Exercices de contraction-détente et d'étirement

On va détendre le corps de manière globale ou différenciée (par groupes de muscles), en contractant ou en étirant les muscles pour les sentir, puis en les relâchant ; on peut aussi faire des chutes de parties du corps (bras, avant-bras, jambes...) après élévation, des rotations....

Une fois que l'exercice est bien senti on associera le mouvement avec la respiration adaptée (par exemple pour une chute libre du bras l'expiration sera libre, pour un lâcher progressif d'un groupe musculaire l'expiration sera retenue).

Quelques exemples :

- **étirer les 5 doigts d'une main en éventail**, sentir tous les trajets musculaires du poignet jusqu'au bout des 5 doigts, à l'intérieur, sur le dessus de la main et dans la paume. Relâcher et sentir la détente de ces muscles ;
- en position couchée, **presser l'avant bras dans le matelas**, en sentant ensemble puis séparément les muscles dessus, dessous puis sur chaque côté de l'avant-bras, puis à nouveau les 4 zones ensemble, du coude au poignet. **Relâcher d'un coup ou progressivement** (association dans un 2^{ème} temps aux 2 types de respiration thoracique supérieure) ;
- en position couchée, **lever l'avant-bras dans un mouvement de rotation du coude**, avant-bras et main relâchés. Relâcher après une pause qui permet de sentir les muscles mobilisés. **L'avant-bras chute librement** (dans un 2^{ème} temps on associe l'expire libre au mouvement de chute) ;
- en position couchée, **ramener les orteils vers la tête et relâcher** (sentir les muscles qui se raccourcissent sur le dessus du pied, qui s'allongent sous la plante, le talon qui tourne...); **étirer le pied dans l'autre sens**, les orteils à l'opposé de la tête (là on sent les muscles qui s'allongent sur le dessus du pied, qui se raccourcissent sous la plante ; **faire des rotations de cheville, dans un sens, dans l'autre** (s'arrêter après chaque tour et prendre le temps de sentir), en élargissant le cercle progressivement, puis en le diminuant ;
- en position couchée, **lever un ou les 2 genoux en crochet en faisant le minimum d'effort, puis laisser la ou les jambes tomber** (chute libre) ;
- en position couchée et avec un traversin plutôt qu'un oreiller, **faire tourner très lentement et doucement la tête d'un côté en sentant les muscles du cou qui, selon le côté, s'allongent ou rétrécissent** ; faire la même chose de l'autre côté. Puis **faire des**

mouvements alternativement des 2 côtés en diminuant petit à petit l'amplitude de l'oscillation, jusqu'à l'immobilité ; reprendre le mouvement dans l'autre sens en augmentant petit à petit l'amplitude jusqu'au maximum ;

- en position assise ou debout, **lever doucement une épaule vers le plafond** (ou les 2) , faire une pause. **Lâcher, soit doucement soit d'un coup** (chute retenue ou libre). **Décaler un peu le corps de son axe, lever un peu un bras vers l'avant et laisser osciller le bras jusqu'à l'immobilisation, sans induire de mouvement** (c'est la pesanteur qui fait tout) ;
- en position couchée, assise ou debout, étirer progressivement les bras à l'horizontale, en sentant tout le mouvement à partir de l'épaule jusqu'au bout des doigts, relâcher. Idem en étirant les bras au dessus de la tête. On peut aussi étirer les membres inférieurs en position couchée. On peut s'étirer comme on le souhaite. Il est intéressant d'associer la respiration à ces mouvements.

IV Massage du ventre

Pour masser le **gros intestin**, on commence par repérer son trajet en appuyant légèrement avec les 2 mains croisées jusqu'à ce qu'on sente une sensation de cylindre: le côlon se situe grosso modo en rectangle.

On masse, en appuyant un peu fermement mais pas trop, **dans le sens des aiguilles d'une montre pour activer le transit, dans l'autre sens pour le ralentir**. On commence au coin inférieur droit, à la verticale de l'aine, on remonte jusque sous le nombril, on poursuit le massage horizontalement jusqu'au côté gauche, puis on redescend jusqu'à l'aine (coin inférieur gauche), et on revient horizontalement au point de départ (en gros à la limite de la zone de poils).

On peut ensuite masser l'**intestin grêle** au centre par des **mouvements circulaires**, en appuyant éventuellement sur les zones bloquées ou douloureuses.

Ce massage est très efficace quand le ventre est tendu ou ballonné, en cas de spasmes ou de douleurs.

V Auto-hypnose. Détente mentale

V.1 Avec l'aide de la respiration ou de la fixation visuelle

Pour plus d'explications concernant l'hypnose vous pouvez consulter mon site internet. L'auto-hypnose est simple à utiliser lorsqu'on a déjà pratiqué l'hypnose avec un professionnel.

Dans ce cas contraire, vous pouvez tenter de focaliser votre attention simultanément sur deux choses en même temps, comme on le fait quand on conduit sa voiture (conduite automatique et rêverie par exemple).

Le plus simple est de **porter son attention sur la respiration, une respiration que l'on va laisser s'effectuer de manière automatique**. Le simple fait de porter son attention dessus va la modifier, entraînant en général en même temps des phénomènes de détente corporelle ici et là, qui vont peu à peu s'amplifier. On accueille toutes les sensations musculaires, circulatoires... Il arrive que simultanément on s'installe dans un état de rêverie, avec des images mentales. Cet état peut être agréable et détendant.

On peut aussi ***fixer son regard sur un point, de préférence légèrement au dessus de votre ligne d'horizon***, et accueillir les sensations corporelles, comme avec le support de la respiration.

En méditation en pleine conscience, on laisse filer les pensées comme si elles étaient entraînées par des nuages pendant que l'on porte son attention sur sa respiration et ses sensations corporelles.

V.2 Le lieu ressource amplifié par l'attention portée au vécu sensoriel

Après une mise au calme ***on choisit un endroit dans lequel on souhaite être*** : calme, apaisant, dynamique, etc, selon ce que l'on recherche. On va se donner la consigne de ne pas se laisser trop déranger par les bruits extérieurs.

On va imaginer qu'on est dans ce lieu là en ***renforçant progressivement l'immersion grâce aux 5 sens*** :

- on va voir tout ce qui s'y passe, et comme on a choisi un endroit calme, apaisant ou dynamique, etc, on va en ressentir les effets ; on va en profiter pour sentir un peu plus ce qui se passe dans son corps et éventuellement le détendre ;
- on va entendre les sons, les bruits, etc, et là encore on va en bénéficier et renforcer la détente mentale et physique ;
- puis on va faire appel au toucher, aux sensations corporelles liées à contact avec l'extérieur (chaleur du soleil, fraîcheur, légère brise, sensations de contact avec le sol, etc). Etc ;
- même démarche pour les odeurs puis pour le goût.

On peut ancrer corporellement ce lieu ressource en faisant un geste qui nous invite de manière automatique à s'y rendre : l'ancrage corporel (on a l'habitude d'utiliser cela en hypnose).

On termine quand on en a envie.

On peut quitter cet état à tout moment si cela devenait désagréable (comme choisir de continuer en tentant de garder le corps détendu, de manière à traverser un moment un peu difficile et en sortir : cette technique de relaxation s'utilise par exemple dans les phobies, en se confrontant à la situation en imagination après s'être détendu et en tenant de garder la détente).

Certains aiment choisir pour s'apaiser des ***scènes dans lesquels il y a des mouvements rythmés et apaisants*** (par exemple les ***vagues*** qui arrivent sur la plage et l'eau qui se retire, le mouvement et les sons associés étant réguliers et lents). Les stimulations alternatives sont en effet potentiellement apaisantes.

Avec un peu d'entraînement on peut facilement aller dans ce lieu ressource aussi souvent qu'on en a envie.

V.3 Faire disparaître ou atténuer les émotions et les douleurs physiques par leur accueil et leur acceptation en auto-hypnose

En général on tente de faire disparaître au plus vite les émotions ou les sensations corporelles désagréables, qu'il s'agisse des douleurs physiques ou des inscriptions corporelles des émotions. C'est compréhensible, mais *les accueillir et les accepter permet de les transformer.*

Douleur physique, inscription corporelle d'une émotion

On peut **porter son attention sur le lieu de la sensation, inspirer tranquillement par le nez et « envoyer l'air » vers la zone gênante en se disant « c'est une sensation physiologique normale, un signal, je l'accepte »**. C'est la sensation qu'on accepte, pas la situation ! On remarque qu'en général la gêne s'atténue puis disparaît. La respiration concentrée permet aussi en général d'installer progressivement le calme dans tout le corps.

Désensibilisation d'une émotion liée à une situation

On regarde la situation comme si elle se déroulait sur un écran devant soi, comme au cinéma (procédé d'externalisation), puis on ressent l'émotion, les pensées désagréables qui y sont liées, et enfin on localise l'inscription corporelle de l'émotion. Ce procédé, très utilisé en hypnose, en EMDR, en HTSMA, permet de dissocier les différents aspects du vécu d'une situation.

On utilise ensuite différentes méthodes, comme les stimulations alternatives ou la respiration concentrée sur la zone corporelle (en procédant comme indiqué ci-dessus), pour calmer en premier l'inscription la plus « profonde », « animale » de l'émotion, la sensation corporelle.

Ceci permet ensuite de prendre de la distance par rapport à la situation. Une fois le corps au calme et en continuant à respirer de la même manière, on regarde à nouveau la situation de départ. Il est très fréquent qu'une certaine indifférence se soit installée, que l'émotion soit partiellement voire totalement désactivée ; si elle l'est partiellement, on continue à respirer jusqu'à l'atténuation de la sensation. Bien sûr, sans habitude d'un travail en auto-hypnose il est conseillé d'expérimenter cette méthode avec des situations qui ne vous bouleversent pas trop – dans le cas contraire un accompagnement par un thérapeute qualifié est conseillé !

Mise en forme d'une douleur

Après avoir « accepté » la présence d'une douleur qui est une interprétation neurologique d'une sensation corporelle, vous pouvez la modifier en la transformant, en « jouant » en imagination avec sa représentation visuelle, sensorielle, statique, dynamique, etc.. Et comme ce qui est imaginé en hypnose est perçu comme réel par le cerveau (cela a été prouvé par des enregistrements IRM), vous en avez les effets positifs.

Vous pouvez par exemple **matérialiser votre douleur comme un objet**, avec une forme, une couleur, une texture, etc. Puis vous pouvez en diminuer la taille, en changer la couleur, l'alléger... Si vous voyez votre migraine comme une tomate, par exemple, vous pouvez continuer à respirer jusqu'à ce qu'elle ait atteint la taille d'une prune, puis d'une cerise. Souvent la douleur a alors aussi bien décru !

Vous pouvez aussi installer un « **circuit de dérivation** » : vous voyez, vous sentez la douleur s'écouler par un circuit, emportée par ex. par un liquide coloré circulant dans un canal et s'évacuant par un bras. Cela marche très bien pour les douleurs musculaires.

VI Autre méthodes :

Qi Gong, Yoga, Tai Chi Chuan, Stretching postural, Sophrologie, EFT...

Toutes ces méthodes, pratiquées dans les associations de quartier par exemple, mettent en jeu à la fois la respiration et les mouvements, plus ou moins complexes, les étirements...

En ce sens elles s'inscrivent dans la lignée des techniques de relaxation. ***Elles permettent aussi de conserver voire d'acquérir, même à un certain âge, une souplesse nouvelle et de se sentir bien dans un corps en mouvement.***

A l'exception de la sophrologie dans un cadre thérapeutique et de l'EFT, il ne s'agit pas de thérapies mais de méthodes visant à un mieux être. En ce sens elles peuvent avoir des effets thérapeutiques: apaisement de l'anxiété, meilleure gestion du stress et du sommeil... Pratiquées régulièrement, elles peuvent être des compléments utiles dans beaucoup de troubles psychologiques (troubles de l'humeur...).

Vous choisirez votre activité en fonction de l'enseignant, du groupe, et du niveau de dynamisme que vous aimez, mais aussi de vos capacités physiques... Testez !

Il existe différentes sortes de yogas, du très statique (postures) au plus dynamique ; il existe même le yoga du rire...

Le Tai Chi est un art martial qui permettait aux paysans de s'entraîner au combat de manière déguisée, dans une gymnastique harmonieuse. Il existe des points communs avec le judo par exemple. Il s'agit d'enchaînements de mouvements que l'on répète.

Le Qi Gong s'est beaucoup développé ces dernières années. Intermédiaire entre le yoga et le Tai Chi, il est accessible à tous. Une de ses particularités est de qu'il fait porter son attention sur des sensations « énergétiques »: par exemple en étirant les bras horizontalement de chaque côté du corps comme si on poussait sur des parois, tout en expirant. Il s'agit pour moi d'une activité très complète, alliant conscience du corps en mouvement, souplesse, respiration, dynamisme ou détente (selon les exercices).

La sophrologie, ou plutôt les sophrologies, sont des méthodes complètes construites en empruntant à tout le champ des pratiques psychocorporelles, à l'hypnose... Selon les variantes utilisées, l'attention sera portée davantage sur les sensations physiques, sur la sensorialité, sur l'imaginaire (visualisations par exemple), en les combinant... La sophrologie peut être pratiquée en groupe, en groupe thérapeutique ou en séance individuelle avec un psychothérapeute (comme pour la relaxation); il y a dans ce cas des objectifs thérapeutiques et un travail de psychothérapie associé.

L'EFT ou Emotional Freedom Technic a été mise au point dans les années 1990 par Cary CRAIG. Elle utilise une méthode voisine de l'hypnose centrée sur l'acceptation décrite plus haut, avec externalisation de la situation si besoin.

En vous disant "même si j'ai [tel problème - douleur, émotion gênante, etc], je m'accepte entièrement", vous tapotez différents points situés à l'extrémité des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise selon un schéma préétabli. Ce serait la conjonction de la connexion au

problème et de la levée de blocages énergétiques grâce aux tapotements qui aurait un effet thérapeutique. A la fin du travail l'émotion est comme désensibilisée.

Sur le site de Maria-Elisa HURTATO-GRACIET (<http://www.eveiletsante.com>), vous avez des explications, des schémas et des vidéos. Là encore il est conseillé de commencer par des situations simples pour s'entraîner, réservant les situations complexes à une prise en charge thérapeutique avec un praticien qualifié.

L'outil internet permet de visionner quelques séquences de toutes ces méthodes. Cela vous permet de vous faire une idée, même si rien ne remplace la pratique! Et rappelez-vous que ce qui marchera le mieux est ce qui vous convient le mieux. Et adaptez à vous, soyez créatifs!

VII Quelques conseils relatifs aux troubles du sommeil

Les somnifères et autres traitements aident, mais à court terme. On en est très vite dépendant et assez rapidement ils ne sont plus efficaces. De plus, ils ne sont pas dénués d'effets secondaires, sur la vigilance, la mémoire, etc. Ils seraient la première cause de fracture du col du fémur chez les personnes âgées.

Il vaut donc mieux **privilégier l'hygiène de vie...**

En effet, l'endormissement est un phénomène spontané et automatique et, à ce titre, on ne peut le contrôler et le commander. Pire, vouloir le provoquer amène l'effet contraire. Par contre, *on peut agir sur le contexte favorisant l'endormissement*. « Se mettre en veilleuse » un peu avant le coucher, ou au moment du coucher, s'apaiser physiquement et mentalement, vont favoriser l'endormissement..

Pour éviter les troubles de l'endormissement, mieux vaut ne pas avoir des activités hyperstimulantes (sport...) avant d'aller se coucher, ni faire des excès alimentaires ou de boisson.

Attention aussi à la télévision, à internet, aux jeux vidéos, etc : ils peuvent exciter le système nerveux central. On sait aussi qu'il est parfois difficile d'arrêter les jeux, et que les joueurs manquant de sommeil...

La pire erreur est probablement, en cas de réveil nocturne, de rester allongé sans rien faire (sauf à pratiquer la relaxation, des exercices respiratoires ou l'auto-hypnose). En effet, l'inactivité et l'absence de stimulations sensorielles autour de soi vont mettre le psychisme en action. C'est ainsi qu'on va se mettre à penser, à ruminer, à s'angoisser en voulant traiter les problèmes irrésolus ou en anticipant les problèmes à venir.

Il vaut mieux, au choix: lire (de préférence autre chose que le roman policier captivant qui vous tiendra éveillé), se lever et avoir une activité modérée (quelques étirements par exemple ou des activités calmes), écouter de la musique qui vous calme, prendre une boisson chaude (ah le souvenir des biberons qui nous ont endormi...)... Vous pouvez aussi « faire le papillon ».

Et attendre que le marchand de sable passe (souvent au prochain cycle de sommeil - environ 1 h 30 plus tard...).

Si tout cela ne marche pas, testez le CD MP3 « S'endormir » (référence sur le site). Cet « audiocament » vous fera relâcher votre musculature puis distraira votre attention par de

l'hypnose éricksonienne très classique. Cela marche bien.

Février 2013