

LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE (20 À 30 MINUTES)

- Allongez-vous sur le dos dans une position confortable
- Fermez les poings et repliez vos mains vers vos coudes en fléchissant les poignets et en tendant les avant-bras. amenez vos avant-bras vers vos bras en fléchissant les biceps. Relâchez vos mains, vos avant-bras et vos bras et laissez vos membres se détendre. Concentrez-vous sur la différence entre la sensation de tension et la sensation de détente
- Les genoux légèrement fléchis, soulevez les jambes d'environ quinze centimètres (six pouces). Fléchissez les orteils vers les genoux. Sentez la tension dans vos mollets et vos cuisses. Redescendez doucement les jambes et détendez les muscles de vos mollets et de vos cuisses. Remarquez la différence entre l'état de tension et l'état de détente
- Rentez le ventre et contractez les muscles du ventre. Relâchez et détendez les muscles de votre ventre et concentrez-vous sur la différence entre la sensation de tension et la sensation de détente.
- Respirez profondément et, lorsque vous inspirez, sentez la tension dans les muscles de votre poitrine et ceux de votre cage thoracique. Lorsque vous expirez, sentez ces muscles se relâcher et se détendre. Remarquez la différence entre la sensation de tension et la sensation de détente. Répétez l'exercice deux fois.
- Arquez votre dos. Sentez la tension dans les muscles le long de votre colonne vertébrale. Rabaissez doucement vos membres et détendez complètement votre dos. Sentez la différence entre la tension et la détente des muscles de votre dos. (Si vous avez le dos fragile, vous pouvez sauter cette étape.)
- Tirez les omoplates vers l'arrière, en essayant de les amener à se toucher au milieu de votre dos. Relâchez-les et détendez-vous

- complètement en sentant la différence entre la tension et la détente
- Haussez les épaules vers vos oreilles et concentrez-vous sur la sensation de tension créée dans vos épaules et votre cou. Rabaissez complètement les épaules et concentrez-vous sur la sensation de détente dans votre cou et vos épaules
- relevez les sourcils le plus haut possible en ridant le front. Remarquez la tension dans les muscles de votre front. Relâchez ces muscles et concentrez-vous sur la sensation de détente
- Rabaissez les sourcils en les fronçant. Sentez la tension dans les muscles juste au-dessus des yeux. Détendez ces muscles et concentrez-vous sur cette sensation
- Fermez bien les yeux et sentez la tension dans les muscles autour des yeux. Relâchez ces muscles et détendez-vous complètement.
- Détendez-vous et relâchez toute la tension de votre corps. Concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques minutes; prenez des respirations profondes et lentes

Tiré de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude. Éditions Broquet.

LE RÊVE ÉVEILLÉ DIRIGÉ (ENVIRON 30 MINUTES)

- Allongez-vous dans une position confortable.
- Ralentissez votre respiration
- Scrutez votre corps pour y détecter les zones de tension et détendez vos muscles tendus
- Continuez à respirer calmement et lentement, en vous représentant la scène de rêve décrite ci-dessous
- Lorsque vous avez terminé, détendez-vous tranquillement pendant quelques minutes en gardant les yeux fermés.

Scène de rêve éveillé dirigé :

Imaginez-vous en train de marcher le long d'une plage. Le soleil brille très haut dans un ciel bleu azur. Il fait chaud, le temps est agréable et vous sentez la brise saline vous rafraîchir la peau. La mer est d'un bleu profond. Les vagues déferlent doucement. Au gré de votre promenade, vous laissez vos soucis loin derrière vous, alors que le sable glisse entre vos orteils. Vous éprouvez la chaleur du soleil sur votre peau et cela vous apaise. Chemin faisant, vous débouchez sur un endroit agréable et tranquille et décidez de vous y étendre.

Vous vous allongez sur une couverture et écoutez les vagues lécher le rivage. Votre respiration commence à ralentir au rythme des vagues. Le soleil radieux ne cesse de vous réchauffer la peau. La chaleur de ses rayons se concentre sur vos pieds; ils deviennent agréablement chauds et lourds. Votre respiration ralentit et devient plus profonde, la chaleur du soleil se propage dans vos jambes jusqu'à vos mollets, puis vos cuisses et vos hanches. Vos jambes sont maintenant agréablement chaudes, lourdes et détendues. Vous entendez le doux va-et-vient des vagues et vous vous sentez de plus en plus apaisé.

Votre respiration est maintenant profonde et lente et vous êtes calme et détendu. Le doux éclat du soleil se répand maintenant de vos jambes à votre abdomen. Les muscles de votre ventre se dénouent sous la tiédeur; ils deviennent lisses, immobiles et détendus. Votre peau est chaude et votre poitrine se soulève au rythme des vagues

La chaleur du soleil continue à se diffuser dans tout votre corps, irradiant votre ventre et remplissant votre poitrine. Vous sentez poindre dans votre poitrine un léger rayonnement, qui vous enrobe de détente et de paix. Vos jambes, votre poitrine et votre ventre sont chauds, lourds et détendus. Vous respirez maintenant avec facilité et ne ressentez que la chaleur qui vous envahit.

À présent le point de chaleur se fixe sur le bout de vos doigts et commence à les détendre. Cette sensation se déplace, pénètre vos mains, puis vos avant-bras et vos biceps. Vos bras s'alourdissent, vos muscles se détendent en profondeur, tandis que la chaleur du soleil les traverse. Votre respiration ralentit toujours un peu plus au fur et à mesure que vous vous abandonnez à la détente.

La chaleur relaxante du soleil se déplace vers vos épaules et votre cou. Vous sentez vos épaules et votre cou s'alléger et se relâcher légèrement alors que vous vous détendez sous le soleil radieux. Vous remarquez la chaleur et la lourdeur de vos muscles détendus, depuis les orteils jusqu'aux épaules, et vous êtes porté par un état de profonde relaxation sous le chaud soleil de l'été.

L'état de détente se propage dans tout le reste de votre corps et vous monte au visage. Vous sentez se desserrer les muscles de votre visage, qui devient doux, ouvert et calme. Le soleil réchauffe doucement votre visage, apaisant toute tension. Vous vous sentez absolument apaisé, plus apaisé que jamais. Vous êtes profondément détendu.

Respirez maintenant à votre aise et jouissez de cette sensation de relaxation profonde. Remarquez la chaleur et la lourdeur de votre corps, ainsi que le calme parfait qui vous habite en ce moment. Prêlassez-vous au soleil, sentez les rayons dorés caresser votre peau et vous couvrir d'une chaleur apaisante qui vous fait vous sentir totalement calme. À présent, vous êtes complètement détendu.

Pour que l'exercice soit plus efficace, enregistrez le scénario d'une voix calme et lente et faites jouer l'enregistrement. Des CD avec plusieurs scénarios existent aussi dans la plupart des librairies.