Régénération – Techniques de relaxation: Entraînement autogène

L'entraînement autogène est une technique de relaxation qui agit durablement. Développée par Johannes Heinrich Schultz, cette méthode dérivée de l'hypnose repose sur l'autosuggestion.

L'entraînement autogène est à la portée de n'importe qui. Il est néanmoins conseillé aux débutants de suivre scrupuleusement les instructions.

Remarque: Les instructions audio sont écouter à la page suivante.

Positions possibles 1. Couché sur le dos. 2. Assis. 3. «Cocher de fiacre» (pour pratiquer en toute occasion; peut devenir inconfortable au fil des minutes). 3. Position assise (fauteuil)

Quoi?

- Le sportif se plonge lui-même dans un état de relaxation plus ou moins profond. L'adjectif autogène tire son étymologie du grec ancien et signifie littéralement «qui existe (-gène) par soi-même (auto-)».
- L'impulsion extérieure (les instructions audio) déclenche un processus interne (la relaxation).
- Il existe six exercices de base: exercice de pesanteur, exercice de chaleur, exercice de respiration, exercice du cœur, exercice du plexus solaire et exercice de refroidissement du front (voir ci-dessous).

Dans quel but?

- Arriver à se détendre et à se relaxer aussi bien mentalement que physiquement grâce à une série de transformations physiologiques et à la formule «Je suis calme, très calme».
- Se libérer du stress et atteindre un état de relaxation profond.
- Dissiper les tensions et réduire l'anxiété (se libérer de tout sentiment d'oppression).
- Améliorer sa capacité de concentration et de mémorisation ainsi que favoriser l'apprentissage.
- Reprendre des forces, établir un juste équilibre entre le corps et l'esprit, récupérer.
- Gagner en sérénité et pouvoir ainsi garder son sang-froid dans les situations difficiles.
- Prendre du recul, lâcher prise.
- Soulager les maux.
- Mieux gérer le stress.
- Améliorer sa qualité de vie.

Quand?

- Le plus souvent possible.
- Intégration systématique et précise dans le plan d'entraînement.
- Juste avant de s'endormir, au saut du lit et après l'entraînement.

Quels moments éviter?

- Juste après manger.
- Dans les deux heures qui précèdent un entraînement ou une compétition.
- Après un café.

Conditions cadres

Préparation psychologique

- Mettre en avant le caractère autogène des exercices et rappeler que l'état de relaxation qui en découle est une réaction biologique naturelle (objectif: dissiper les angoisses, les craintes et réduire les attentes démesurées).
- Stimuler la motivation en expliquant que la méthode porte ses fruits de manière visible chez la plupart des pratiquants.
- Insister sur le fait qu'il s'agit d'une méthode globalement facile à apprendre (entraînement).

Comment?

- Ne pas nourrir d'attentes.
- Eventuellement bouger quelque peu avant de commencer.
- Se concentrer sur sa respiration (inspiration/expiration).
- Se focaliser sur l'instant présent (image, attention, sensations, etc.).
- Laisser passer les pensées qui viennent à l'esprit (comme les nuages dans le ciel).
- Utiliser des formules comme: «Je suis très calme», «Je ne pense plus».
- S'exercer sans porter de jugement de valeur.

Instructions audio

Indications à l'intention des personnes qui donnent les instructions

- Parler d'une voix calme et régulière.
- Laisser transparaître dans la voix confiance, assurance et lâcher-prise (état passif).
- Utiliser des formules autogènes.
- Encourager les pratiquants et leur rappeler qu'ils doivent effectuer les exercices eux-mêmes, sans instructions extérieures.

Version courte (env. 9 minutes)

Version longue (env. 18 minutes)

A télécharger

- Version courte (mp3)
- Version longue (mp3)

Conseils pour les différents exercices

Exercice de pesanteur

- **But:** détendre les muscles; «ne rien vouloir – ne rien attendre – ne rien faire, juste percevoir ses sensations, lâcher prise».

Exercice de chaleur

- **But:** stimuler la circulation sanguine par la concentration (relâchement et dilatation des vaisseaux sanguins).

Exercice de respiration

- **But:** retrouver un rythme respiratoire naturel; «respirer naturellement»; stimuler le système nerveux végétatif.

Exercice du cœur

- **But:** prendre soin de son cœur; focaliser son attention sur le rythme cardiaque; se concentrer sur les parties du corps où l'on sent son pouls.

Exercice du plexus solaire

- **But:** solliciter les organes abdominaux et stimuler leur irrigation, favoriser le transit intestinal; s'imaginer sur une plage et ressentir la chaleur du soleil sur son abdomen (poser évent. une main sur le ventre).

Exercice de refroidissement du front

- **But:** ressentir de la fraîcheur; ne pas effectuer cet exercice avant de se coucher.

Reprise

- Une fois les exercices terminés, il convient de retrouver un niveau d'activation normal, d'où l'importance de la reprise. Celle-ci devrait toujours suivre le même schéma: 1. Bouger les orteils, les pieds et les doigts. 2. Contracter les muscles des bras et des jambes. 3.Inspirer et expirer profondément à deux ou trois reprises. 4. Ouvrir les yeux.

Contre-indications

- L'entraînement autogène est contre-indiqué en cas de maladies cardiaques, d'épilepsie, d'asthme et de maladies gastro-intestinales chroniques.

Source: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHSM Magglingen