

Entraînement psychologique: Techniques de relaxation

La régénération intervient tant au niveau physique que psychique. Il existe des techniques de relaxation permettant d'harmoniser le corps et l'esprit. Certaines méthodes de relaxation rapide sont relativement faciles à apprendre. Toutefois, leurs effets se dissipent plus vite que ceux ressentis avec les techniques de relaxation profonde, qui agissent durablement mais requièrent aussi davantage de pratique pour être maîtrisées.



Diverses techniques permettent d'influencer l'état d'activation. On peut, d'une part, recourir à des techniques de relaxation ou d'activation qui agissent rapidement. Ces stratégies conduisent très vite à l'état recherché. D'autre part, il existe des méthodes de relaxation qui agissent en profondeur et sur une longue durée. Les techniques classiques utilisées sont par exemple l'entraînement autogène et la relaxation neuromusculaire progressive. Pour être efficaces, ces stratégies doivent être exercées. Les techniques de relaxation de longue durée mènent à un état de relaxation, qui est l'exact opposé du stress.

Conseils

Voici quelques conseils pour exercer les techniques de relaxation de longue durée:

- Eviter de nourrir de quelconques attentes.
- Se concentrer sur les processus physiques comme la respiration.
- Laisser passer les pensées qui viennent à l'esprit (comme les nuages dans le ciel).
- Utiliser toujours les mêmes formules, comme par exemple «Je suis calme, très calme».
- S'exercer sans porter de jugement de valeur.

Les personnes qui enseignent les techniques de relaxation devraient prendre en considération et exercer les points suivants:

- Créer un environnement calme, à l'abri de toute source de distraction.
- S'exprimer d'une voix calme, neutre et régulière.
- Susciter la sérénité à travers la voix.
- Parler sur un ton agréable.

Etapas recommandées en cas de stress et de pression:

1. Relâcher et décontracter volontairement les muscles (les épaules, p. ex.).
2. Respirer calmement et de façon régulière (relaxation respiratoire).
3. Percevoir la situation ainsi que son état d'activation sans porter de jugement.
4. Accepter l'activation et les émotions (ce ne sont pas l'activation et les émotions qui posent problème, mais la manière dont nous les gérons).
5. Être conscient de ses monologues intérieurs négatifs et les reformuler en des monologues intérieurs utiles (voir «[Monologue intérieur](#)»).

Les instructions audio (voir ci-dessous «En savoir plus») visent à faciliter l'application des différentes techniques de relaxation. Néanmoins, il faut garder à l'esprit que rien ne s'apprend sans un minimum d'exercice, pas même la relaxation. Aussi est-il important, au début, de réduire autant que possible les facteurs perturbateurs extérieurs et de privilégier un endroit calme, peu exposé à la lumière directe.

La forme du moment a également son importance. Certains jours en effet, on arrive plus facilement que d'autres à mettre fin au dialogue intérieur et à se concentrer sur sa relaxation. Ce faisant, il est conseillé d'entraîner les techniques de relaxation toujours dans les mêmes conditions.

Source: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO