

# Méthodes de relaxation: Système nerveux végétatif

Le système nerveux végétatif ou autonome se subdivise en système nerveux sympathique et parasympathique. Ces deux entités se distinguent par leurs fonctions et leur anatomie. Cet aperçu montre quel système régit telle ou telle fonction.



Le système sympathique est chargé de la mise en alerte du corps et de la préparation à la performance. C'est pourquoi son activité est plus élevée en journée que durant la nuit.

Le système parasympathique œuvre quant à lui pour la tranquillité, la relaxation et la régénération. Son état d'excitation est plus fort durant le sommeil et les moments de calme. Le tableau ci-dessous explicite les fonctions des deux systèmes.

Domaine corporel, fonction	Sympathique: état d'activation	Parasympathique: état de repos
Fréquence cardiaque	Pulsation plus élevée	Pulsation plus basse
Pupilles	Dilatation	Rétrécissement
Vaisseaux sanguins	Rétrécissement	Dilatation
Pression artérielle	Augmentation	Diminution
Digestion	Diminution	Augmentation
Respiration	Accélération, intensification	Ralentissement
Production de sueur	Augmentation	Diminution
Tension musculaire	Renforcement	Réduction
Sécrétion de salive	Diminution	Augmentation

## Profiter des effets

Différentes méthodes de relaxation comme le training autogène, les formes de méditation ou la relaxation musculaire progressive sont dans l'air du temps. En conséquence, leur légitimation est à chaque fois l'expression des conceptions et opinions au sujet des processus internes. Heureusement, la recherche est parvenue ces dernières années à démystifier les différents procédés et à les libérer de leurs lourdeurs idéologiques. Nous pouvons aujourd'hui ainsi mettre à profit les similitudes qui existent entre les méthodes plutôt que de nous laisser submerger par leurs particularités.

## Mesures d'accompagnement judicieuses

Globalement, il faut distinguer entre les stratégies de résolution de problèmes pour lesquelles les techniques de relaxation représentent la clé d'entrée et celles pour lesquelles ce processus est une des pièces d'une planification d'entraînement globale. Dans le second cas, les techniques de relaxation viennent accélérer et stabiliser la réussite du processus d'entraînement et l'ancrer dans la vie quotidienne. La relaxation, en tant que composante de l'entraînement, contribue à développer la compétence d'action.

## Mieux gérer le stress et les charges

De manière générale, on peut affirmer que les méthodes de relaxation nous aident à mieux gérer les situations de stress et les charges afin qu'elles ne nous submergent pas. Les recherches sur la motivation ont mis en évidence cet effet bénéfique qui se caractérise par un meilleur contrôle de soi et une meilleure efficacité.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**