

Les techniques de relaxation

Le but de la relaxation est de ralentir le cerveau et de diminuer le flux des pensées qui envahissent l'étudiant aux prises avec un trouble de santé mentale. Puisque le corps et l'esprit sont étroitement liés, relaxer le corps aura un impact direct sur l'esprit et les émotions. Une technique de relaxation aide à :

- Réduire le stress
- Faciliter le sommeil
- Atténuer les douleurs physiques
- Diminuer les tensions musculaires
- Augmenter le niveau d'énergie
- Améliorer la concentration

Les techniques de relaxation brèves

Certaines techniques sont rapides et apportent une détente immédiate devant une situation stressante. Voici des techniques de relaxation brèves (afin d'optimiser la technique, s'asseoir confortablement et fermer les yeux).

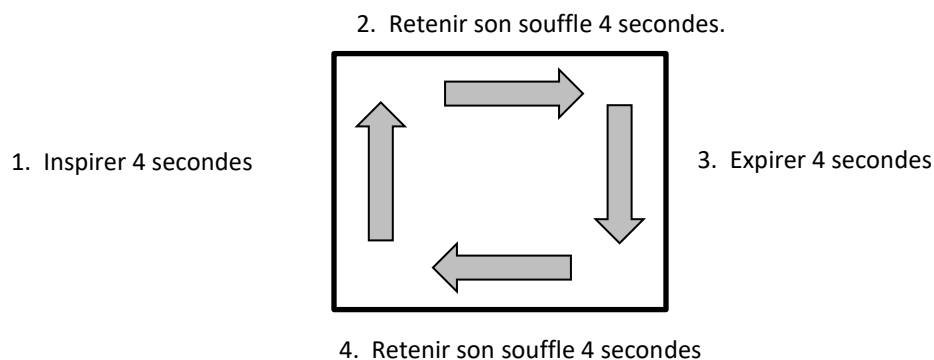
La relaxation rapide

1. J'inspire profondément, en gonflant l'abdomen et j'expire lentement.
2. Lorsque j'expire, je pense à la consigne « calme ».
3. Je respire profondément cinq fois en relaxant le plus possible mes muscles.

La respiration carrée

C'est une technique de respiration avec une pause entre chaque mouvement (inspire, expire) et ce, d'égale longueur. Il faut pratiquer 10 respirations carrées afin d'en ressentir les bienfaits.

- Pour cette technique, il faut redresser le haut du corps et toujours respirer par le nez.
- Pour inspirer: L'abdomen se gonfle de façon souple et naturelle.
- Pour expirer: L'abdomen se dégonfle dans un mouvement fluide.
- Pour la rétention: Suspendre le souffle. Il est inutile de chercher à respirer profondément pour assurer la rétention. Il faut respirer à 2/3 de la capacité pulmonaire.
- Une fois la respiration abdominale installée, je commence la respiration carrée :
 - J'inspire 4 secondes;
 - Je suspends mon souffle (poumons pleins) 4 secondes;
 - J'expire 4 secondes;
 - Je suspends mon souffle 4 secondes avant de ré-inspirer.



La relaxation en 30 secondes

Cette petite technique peut s'avérer bénéfique avant un examen, un exposé oral ou toute situation stressante.

1. Je tends mes muscles.
2. Je prends une grande respiration.
3. J'expire, je détends mes muscles et imagine la tension quitter mon corps.
4. Je souris et je me dis que je suis capable de faire face à la situation.
5. Mes respirations sont profondes, lentes et régulières.

D'autres techniques de relaxation

D'autres techniques de relaxation sont plus longues et favorisent une détente profonde (afin d'optimiser la technique, choisis un endroit calme, prévois un éclairage tamisé, installe-toi confortablement et ferme les yeux). Pratiquer la technique le matin te permettra d'être en forme pour la journée. Pratiquer la technique le soir sera un excellent moyen de combattre l'insomnie et t'aidera à passer une nuit calme et réparatrice.

La relaxation progressive de Jacobson

Cette technique part du principe qu'un relâchement musculaire met l'esprit au repos et entraîne la détente. Elle consiste à contracter puis relâcher les muscles de ton corps. Il est possible d'écouter la technique de relaxation d'une durée de 20 minutes à partir de l'adresse Internet suivante :

<https://www.telug.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>

La relaxation passive de Jacobson

Cette technique consiste à effectuer le relâchement musculaire d'une ou de plusieurs parties du corps, sans effectuer de mouvements comme dans la relaxation progressive :

1. Observe ton état actuel, tes tensions.
2. Remarque tes tensions.
3. Respire lentement et profondément par le nez si possible. Chaque fois que tu expires, détends tes muscles.
4. Inspire profondément par l'abdomen.
5. Retiens ta respiration pour deux secondes. Expire lentement.
6. La sensation de détente augmente avec chaque expiration.
7. Détends ton visage : ton front, tes sourcils, tes paupières, tes mâchoires, ta langue.
8. Respire lentement, calmement et de façon régulière, toujours en gonflant l'abdomen.
9. Détends ton dos, ta poitrine, ta taille et ton ventre.
10. Détends maintenant ton bassin, tes fesses, tes cuisses, tes jambes et tes pieds.
11. Concentre-toi sur ta respiration. Remarque qu'avec chaque expiration, tu es de plus en plus détendu.

À RETENIR : Une technique de relaxation ne se maîtrise pas dès la première séance. Il est important d'être assidu et de pratiquer la technique régulièrement afin de la maîtriser et d'en ressentir les bienfaits.



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON