

En savoir plus sur la relaxologie :

A : Qu'est ce que le Training Autogène de Schultz (T.A.S)

1 : Histoire

2 : Les différentes phases du T.A.S

2.1 : L'entraînement autogène standard

2.2 Les méthodes de modification autogènes

2.3 : La méditation autogène

2.4 : La méthode de neutralisation autogène

3 : Les applications

4 : Méthode pour démarrer seul

5 : Conclusion

B. La méthode de Relaxation Progressive de Jacobson (R.P.J)

1. Introduction

2. Les différents aspect de la RPJ

3. Les principes fondamentaux

4. Les indications et contre-indications

5. Exemple d'une séance type

C. D'autres méthodes complémentaires :

1. La pensée positive de Emile Coué

2. La cohérence cardiaque

3. Le rêve éveillée de Desoille

4. La méthode Vittoz

5. La méthode Feldenkreis

6. L'Eutonie de Alexander

7. La méthode Mézière

8. La méditation pleine conscience

A. Qu'est-ce que le Training Autogène de Schultz (T.A.S)

1. Histoire du Training autogène de Shultz :

La méthode du training autogène, qui est appelée aussi par Schultz " méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative ", est née de ses recherches sur le sommeil et sur l'hypnose par Vogt et Brodman, ainsi que d'autres... Le training autogène a pour but de provoquer une déconnexion pour permettre la relaxation du corps et aussi de l'esprit.

Schultz est né en Basse-Saxe en 1884., il étudie la médecine en Allemagne, et se spécialise en psychiatrie pour qu'en 1905, il explore les potentialités de l'hypnose et des diverses formes de suggestion. Il fut nommé professeur de psychiatrie en 1915 à léna, et écrit son premier grand ouvrage, "le traitement psychologique des patients", durant la guerre de 14-18. Puis en 1932, après 10 ans d'observations cliniques et expérimentales, il publie sa première édition du " Training Autogène ".(TAS)

Ils avaient observés que certains patients, ayant subi de nombreuses séances d'hypnose, étaient capables par eux-mêmes, de se replonger dans un état similaire.

Ils avaient remarqués que ces exercices mentaux, pratiqués plusieurs fois par jour, réduisaient de façon notable les effets du stress, de la fatigue et de la tension.

En cherchant une méthode opposée à l'hypnose, c'est-à-dire sans suggestion et sans lien de dépendance entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé, la possibilité, pour certains individus, d'entrer dans un état particulier d'hypnose par une action volontaire et personnelle.

L'hypnose réalisait un état de déconnexion physique et mentale mettant l'organisme au repos et permettant l'utilisation de la suggestion à visée thérapeutique.

En procédant à de nombreuses séances d'hypnose, Schultz avait remarqué, comme l'avait déjà fait son maître VOGT, qu'au début de l'induction hypnotique, les patients éprouvaient avec une régularité constante une série de sensations corporelles amenant cet état de déconnexion qu'est l'état hypnotique.

Il eut alors l'idée géniale de faire éprouver a priori ces sensations corporelles à ses patients de façon à les mettre dans un état voisin de l'hypnose.

Il eut l'agréable surprise de constater que les résultats confirmaient ses prévisions.

Le principe de la méthode de Schultz consiste donc en des exercices physiologiques rationnels déterminés (sensations de lourdeur, de chaleur, etc...), destinés à mettre l'esprit et le corps au repos.

Sa méthode est une méthode personnelle, "responsable", d'entraînement à l'auto-hypnose, réduisant au minimum la suggestion provoquée par un opérateur. Elle peut être appliquée à une très large variété de désordres physiques et psychiques elle est une référence pour l'auto-concentration et l'auto-hypnose c'est ainsi une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative.

Proche de l'auto hypnose, elle représente une une des briques fondamentales clé en Sophrologie qui consiste à relaxer l'esprit et le corps et apprendre à lâcher-prise.

2. LES PHASES DU TRAINING AUTOGENE :

Dans le T.A.S., 4 phases d'approche thérapeutiques peuvent être distinguées : l'entraînement aux exercices standards, les modifications autogènes, l'entraînement à la méditation autogène, et les méthodes de neutralisation autogène.

Ces méthodes sont le points de départ et son dite « centrifuge »

Schultz disait que le training autogène est “une auto-décontraction, une plongée à l'intérieur de nous-mêmes”.

L'important est de ne jamais forcer et de laisser la détente s'installer d'elle-même.

2.1 L'entraînement autogène standard. (plus généralement appelé cycle inférieur).

Le premier cycle du Training autogène consiste à proposer au patient de se concentrer et de se focaliser sur des sensations au niveau corporel afin de se relaxer.

Le patient se détend de manière passive sans faire appel à sa volonté active. Le relaxologue l'invite à vivre des sensations agréables, bienfaitantes et reposantes.

C'est une auto-décontraction, “Une plongée à l'intérieur de nous-même” à dit Schultz.

Il comprend une série de 6 exercices dont les 2 premiers sont les plus importants.

Il s'agit, au cours de ces exercices, de faire éprouver au patient, une série de sensations corporelles, celui-ci est placé dans une ambiance calme et dans une position adéquate, de manière à ce que ses muscles soient détendus, chacun dure environ 15 jours.

Première consigne avant d'entamer le processus : l'induction au calme. Installé confortablement en position allongée ou assise, les yeux clos, on procède à un relâchement musculaire progressif grâce à la formule : « Je suis tout à fait calme ». « Le but est de rendre cette phrase aussi présente que possible pour générer un état "d'autoconcentration" », Une fois que la personne a franchi cette étape, elle peut alors enchaîner à la suite.

3 positions conseillées :

La position assise sur une chaise ("en cocher de fiacre "), où bien dans un fauteuil.

Et la position allongée sur un divan, bras et jambes vers l'extérieur.

Durée de la relaxation :

Lors des premiers essais 20 à 30 sec.

Après 4 à 6 semaines les séances durent de 5 mn. à 1/4 h.

Puis au fur et à mesure des semaines qui s'écoule cela devient exponentielle.

Au début de chaque séance :

- 1.
2. Fermer les yeux progressivement
3. Induction au calme :
4. « je suis tout à fait calme »
5. Début de l'échange

Fin de chaque séance :

1. Commencez à se mouvoir
2. Respirer profondément
3. Ouvrir les yeux

Les différents degrés :

- Première phase - L'expérience de la pesanteur :

Pour rechercher cette sensation, la personne devra formuler mentalement une phrase de son choix, 5 ou 6 fois.

"Mon bras (gauche ou droit) est lourd, tout à fait lourd "

On attendra l'apparition de la « généralisation », c'est-à-dire le moment où de façon tout à fait spontanée, la pesanteur se fera également sentir dans d'autres membres.

A ce moment là Schultz intègre dans sa formule les parties du corps qui se sont spontanément alourdies précédemment.

Par exemple : « mes bras sont lourds » ou « mes bras et mes jambes sont lourds » ... etc.

Pour terminer par « tout mon corps est lourd », le patient a alors franchi le premier stade du training.

- Deuxième phase : L'expérience de la chaleur :
-
- Induire de la chaleur dans le corps : « mon bras (gauche ou droit) est chaud ».
- Elle permet la vasodilatation et la relaxation des muscles lisses, elle est contre-indiquée en cas de problèmes veineux dans les jambes.
- En fin de séance répété la phrase « mon corps est lourd, mon bras est chaud ».
-
- Puis au fil des séances et de maîtrise, faire une induction globalisée « je suis tout à fait calme, tout le corps est lourd et chaud ».
-
- Troisième phase : La régulation cardiaque ::
-
- Inviter le patient à se concentrer sur son cœur, pour percevoir le rythme cardiaque, le maintenir à un niveau stable et induire une augmentation du débit cardiaque.
- Cette fois répétée la phrase « mon cœur bat calme et fort ».
-
- Le sujet peut utiliser sa propre main et la poser sur son cœur afin de mieux le ressentir.
- Cette troisième phase est contre-indiquée dans les bradycardies, la maladie de
- Stokes-Adams et l'hypocondrie.
-
-
- Quatrième phase : Le contrôle respiratoire :
-

Par des suggestions on va inviter le patient à se concentrer sur sa respiration.
« Ma respiration est tout à fait calme, tout mon être respire ».

Cette formule n'implique aucune modification active de la respiration, au contraire il est proposé au patient de s'abandonner à sa respiration, sans vouloir l'influencer d'aucune manière.

Cette phase est contre-indiquée dans les troubles respiratoires graves.

- Cinquième phase : La sensation de chaleur sur l'abdomen
-
- Invite le patient à se concentrer sur son plexus solaire et à ressentir la chaleur irradiée.
- « Mon plexus solaire est tout chaud » ou « ... inondé de chaleur ».
-
- Le patient vient posés sa main sur son abdomen dans une région située entre le nombril et les pectoraux, afin de mieux se focaliser.
-
- Cette phase est contre-indiquée en cas d'hypocondrie.

- Sixième phase : Le ressentis de fraîcheur du front
-
- A ce moment la le corps entier est en vasodilatation, on va donc suggérer de la fraîcheur au niveau du front pour provoquer une vasoconstriction.
- « Mon front est agréablement frais ».
-
- Le patient doit se concentrer sur une fraîcheur légère et passagère, comme si un souffle frais caressait légèrement le front.

Cette phase est contre-indiquée en cas de sinusite.

1.

- Puis la reprise se fait en trois temps :
-
- Un temps tonique, contraction et relâchement des poings et des pieds, puis des bras et des jambes et enfin de tout le corps accompagnés d'une respirations amplifiées (inspirations rapides et expirations fortes) puis ouverture des yeux.

- Ces exercices doivent se pratiquer sans insister si la sensation n'est pas immédiate.
- Il faut accepter l'idée que le résultat à atteindre ne s'obtiendra pas rapidement et que, s'il n'est pas bon aujourd'hui, il le sera demain ou un autre jour.
Il faut réaliser ces exercices quotidiennement 2 ou 3 fois par jour, 3 minutes à 30 minutes.

Après un temps variable, de 2 à 6 mois, le patient est capable de se plonger très rapidement dans un état de déconnexion totale, physique et mentale, une sorte d'état second situé entre la veille et le sommeil, l'état autogène.

Lorsque le patient est capable de se mettre en état de relaxation totale, appelée par Schultz "déconnexion organique", il est possible d'introduire des exercices

plus spécifiquement attachés à certains troubles.

Ce TAS peut permettre lorsqu'il est bien acquis, une récupération rapide et facile en cas de stress, fatigue ou d'une nécessité de se concentrer rapidement ou de programmer une réussite.

2.2 : Les méthodes de modification autogènes :

Elle permet de pouvoir travailler sur des zones bien précises (organiques, locomoteurs), ou des pathologies, des états d'être...

Schultz a ajouté une série d'exercices complémentaires à visée thérapeutique plus élaborés qu'il a appelés " Modifications Autogènes ".

Il divise ces exercices de modifications autogènes en 2 catégories :

- Les formules organo-spécifiques (F.O.S.) qui agissent physiologiquement dans une zone donnée
- Les formules intentionnelles (F.I.), qui agissent plus particulièrement sur les fonctions psychiques.
-

Les formules organo-spécifiques renforcent l'effet des exercices standards que sont la pesanteur, la chaleur, ou encore le rafraîchissement et sont pratiquées en combinaison avec ceux-ci dès que le patient a bien maîtrisé ses formules d'exercices standards.

Il faut adapter chaque formulation à chaque cas et à chaque patient :

En cas de rhinite spasmodique, le patient sera appelé à formuler : "Mon nez est frais".

Dans un cas d'énurésie, le patient dira par exemple : "Ma vessie est chaude ".

Les formules intentionnelles sont des formules d'auto-suggestion à visée psychothérapeutique, on en distingue 3 types :

- Les formules de neutralisation :

Elles sont plutôt utilisées dans les cas d'idées fixes ou obsessionnelles, un patient obsédé par les desserts sera amené à formuler :

« Les desserts me sont complètement indifférent »

- Les formules de renforcement :

Celles-ci vont renforcer une action positive, comme le sommeil : "J'ai envie de dormir".

- Les formules d'abstinence. :

Ce sont des formules qui sont intentionnelles et qui sont destinées à faciliter l'abstention d'une dépendances où bien d'une drogue.

" J'évite de boire une simple goutte d'alcool, en tout temps, en toutes circonstances, en n'importe quelle situation, d'autres boivent, mais moi, l'alcool ne me plaît plus."

2.3 : La méditation autogène, (ou cycle supérieur)

Elle se pratique dès que le patient a bien maîtrisé les exercices standards du T.A.S. et qu'il est capable de plonger rapidement, quasi instantanément dans l'état autogène.

- C'est une méthode psychanalytique utilisant l'imagerie mentale qui sera utilisée après.

Généralement, cette méditation autogène ne peut avoir lieu qu'après 2 ans de maîtrise des exercices standards et ne peut se faire qu'en association avec un thérapeute formé à la thérapie psychanalytique.

Il s'agit d'une méthode de méditation mentale qui va permettre très progressivement d'aborder les problèmes existentiels fondamentaux de l'individu et devenir une sorte de psychanalyse.

La méditation autogène comprend 7 exercices de méditation :

- Dans le 1er : le patient laisser venir à sa conscience une couleur, c'est la découverte de la couleur propre qui sera associé à un objet.
- Dans le 2ème : il apprend à sélectionner mentalement les couleurs désirées et à apprécier son choix
- Au cours du 3ème : il va visualiser des objets concrets puis des objets abstraits,

- et laisser apparaître de manière spontanée à sa conscience des objets du quotidien.
- Le 4ème et le 5ème : ils consistent à expérimenter le choix d'une sensation et faire vivre au patient, le sentiment le plus souhaité de manière la plus intense :
- c'est la recherche du sentiment propre.
- Le 6ème : L'exercice suivant consiste à demander au patient de se représenter concrètement une personne déterminée, toujours dans l'état de déconnexion afin de lui permettre de mieux gérer sa relation aux autres.
- Enfin le 7ème : La dernière étape consiste à demander de s'observer soi-même, que Schultz appelle « es réponses de l'inconscient », et de se poser la question : « Qu'est ce que je fais de faux? »
- Et prendre conscience des divers aspects refoulés de sa conscience.
-
- Et ainsi la personne à ce stade est en capacité d'entrer en contact avec ses propres valeurs existentielles.

•

- **2.4 : La méthode de neutralisation autogène comprend**
- **l'abréaction autogène et sa verbalisation autogène.**

La méthode d'abréaction autogène dérive des études sur le processus de décharges autogènes qui apparaissent durant les exercices standards. Schultz avait remarqué que les patients exprimaient d'autres sensations que celles directement liées aux exercices standards. C'est ainsi que certains patients décrivaient des sensations de picotements, de chatouillements des extrémités, de dépersonnalisation et bien d'autres encore. Pour Schultz, ces sensations, appelées des décharges autogènes, seraient en fait nécessaires et permettraient au cerveau de se décharger de manière

préventive et curative.

Elles correspondraient à une énergie accumulée dans le cerveau et qui, emmagasinée trop longtemps, pourraient ressortir sous formes de symptômes ou de troubles fonctionnels.

L'état autogène permettrait à cette énergie de se résorber sans dommage.

Schultz propose alors au patient de pratiquer régulièrement le T.A.S., de se placer dans l'état autogène par les formules standards et la concentration passive pour prendre ensuite ce qu'il appelle l'attitude de la " Carte Blanche ". L'attitude de la carte blanche va consister pour le patient à se déconnecter mentalement et à se placer en spectateur vis-à-vis de ses propres sensations et de son propre corps.

Il est ensuite demandé au patient de décrire ce qu'il ressent, ce qu'il éprouve dans son état autogène.

Schultz fait la différence entre l'abréaction autogène, où le rôle du thérapeute se limite à étudier les résistances, et la verbalisation autogène, qui vise à neutraliser les abréactions autogènes les plus gênantes.

Dans l'abréaction autogène, le patient dit avoir des picotements, par exemple (liés à un conflit avec la mère).

Dans la verbalisation, on essaie de mettre en rapport ces réactions sensorielles avec les conflits profonds.

4. LES APPLICATIONS :

On raconte l'histoire d'un alpiniste bloqué trois jours dans une crevasse après

une avalanche : à l'arrivée des secours, il expliqua qu'il avait maintenu active sa circulation sanguine, notamment dans les pieds et les mains, en récitant la formule de chaleur qu'il avait apprise grâce à cette méthode.

Le T.A.S., méthode d'entraînement personnel à la relaxation, peut être utilisé à titre préventif, mais aussi et surtout en médecine psychosomatique et, bien sûr, en psychothérapie.

Cette méthode a été pratiquée avec succès dans les troubles neuro fonctionnels, tels que les céphalées, les palpitations, les hypertensions, les dysménorrhées, les états d'angoisse, les insomnies, les tremblements, les névralgies, etc...

D'excellents résultats ont été obtenus dans certains cas d'asthme bronchique, d'ulcère à l'estomac, de troubles digestifs .

Enfin, des succès ont été enregistrés dans des cas d'impuissance masculine, de frigidité, de douleurs de la sphère génitale.

Le T.A.S. est indiqué dans bien d'autres affections, et les exemples d'applications pratiques bénéfiques sont de plus en plus nombreux. Enfin, le T.A.S. a été utilisé comme complément de l'entraînement sportif aux Jeux Olympiques (Pr Raphaël CHERCHEVE), et dans des entreprises, dans un but de récupération, de détente et, par conséquent ont obtenue de meilleure efficacité professionnelle.

Ses différents bienfaits :

- Stress – angoisses - anxiété.
- Réduit la fatigue, en cas de surmenage physique et intellectuel
- Pour éliminer des tensions musculaires où psychologiques et sur les troubles psychosomatiques (notamment au niveau cardiaque mais aussi sur les troubles fonctionnels digestifs et les troubles dermatologiques)
- Favorise la mémoire et la concentration
- Améliore la circulation sanguine et la respiration tout en réduisant la tension
- Aide en cas de dépendance à l'alcool – tabac et autres.
- Pour apprendre à mieux gérer la douleur

Ses contre-indications :

- Les psychoses délirantes,
- Les tendances à l'état second,
- Les états démentiels,
- La confusion mentale,
- La névrose hystérique,
- L'hypersuggestibilité.
-

5. Méthode simplifiée pour démarrer seul :

Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement, le menton vers la poitrine, les yeux clos, les mains posées sur les cuisses et répétez 5 fois chacune des phrases suivantes :

1 - Induire le calme : je suis tout à fait calme"

2 - Induire le relâchement musculaire par la sensation de lourdeur :

- "mon bras droit est lourd" ; "mon bras gauche est lourd" ;
- "mes deux bras sont très lourds", répétés les phrases pour les jambes,
- la tête et finir par "tout mon corps est lourd, très lourd"
-

3 - Induire la fluidité circulatoire par la sensation de chaleur :

- "mon bras droit est tout chaud" ; "mon bras gauche est tout chaud" ; "mes deux bras sont tout chauds" ; idem pour les jambes, le dos, le ventre et finir par "tout mon corps, sauf ma tête, est vraiment chaud"
-

4 - Induire la diminution de l'excitation cardiaque :

Dû à un stress ou une émotion par le calme du coeur : "mon coeur bat calme et régulier"

•

5 - Induire les 4 premiers points :

"je suis tout à fait calme, mon corps est chaud et lourd"

•

6 - Induire un relâchement des muscles respiratoires :

"mon souffle est calme et tranquille"

•

7 - Libérer son plexus solaire :

- "mon plexus solaire est chaud et libre" "mon front est frais"
- (cette phrase afin d'éviter des maux de têtes ou des vertiges dus, entre autres, à la circulation de la chaleur auto-induite)
-

8 - Revenir ici et maintenant.

Il est important, après une méditation ou un état de relaxation de revenir à son "corps", sa réalité. On peut s'aider en visionnant un objet, reprendre contact au sol, entendre les bruits, et ouvrir les yeux. Ne pas hésiter à s'étirer, à bâiller, se frotter...

Trois formules "complémentaires" viennent parfaire la relaxation déjà obtenue.

1) La première :

« Mon cœur bat calme et fort », vise à supprimer l'état d'excitation en agissant sur le rythme cardiaque et se prononce en posant sa main sur la poitrine.
« Dans sa vie quotidienne, la personne prononcera cette induction afin de lutter contre le stress : l'entraînement à la prise de conscience de l'affolement cardiaque permet, en effet, de maîtriser le phénomène », explique Françoise de Lesdain.

2) Deuxième formule :

« Je suis toute respiration. »

En se concentrant sur son souffle, le pratiquant trouve un rythme respiratoire proche de celui qu'il a en dormant, ce qui indique un relâchement de la musculature respiratoire.

A noter : il arrive fréquemment que l'état de relaxation dans lequel entre alors l'individu suscite chez lui ce que l'on appelle des « décharges autogènes ». Ces sortes de secousses (frissons, bouffées de chaleur, tremblements, etc.) signalent l'efficacité des exercices, car elles montrent que la personne se libère de ses tensions.

3) Troisième et dernière formule :

« Mon plexus solaire est tout chaud. »

Après avoir placé sa main sur son abdomen, l'individu tente de ressentir dans cette partie du corps des ondes de chaleur intense.

Pour éviter le déclenchement de vertiges ou de céphalées, la phrase « Mon front est agréablement frais » est aussitôt enchaînée.

« Cette mise en dérive de la tête par rapport au corps permet de la tenir à l'écart du phénomène de vasodilatation dû à la chaleur, remarque Michel Roy.

Lorsqu'il en est arrivé là, le pratiquant se trouve dans un profond état de détente

et de bien-être. Il recharge ainsi ses batteries pour mieux reprendre ses activités.
»

EN CONCLUSION :

La méthode du T.A.S est une méthode d'entraînement personnel à l'auto-hypnose, utile pour le praticien lui-même et, bien sûr, pour un bon nombre de patients.

Mais signalons tout de même que cette méthode d'entraînement plonge le patient dans un état de déconnexion organique voisin de l'état hypnotique mais non similaire.

Il s'agirait donc d'une méthode née de l'hypnose mais non hypnotique.

Le débat reste cependant ouvert, l'objectivation de ces états étant extrêmement difficile.

Curieusement, cette méthode a été pratiquée surtout dans les pays européens comme l'Allemagne et la France, où l'hypnose classique avait été abandonnée.

Elle avait jusqu'à présent peu de succès dans les pays anglo-saxons, plus favorables à l'hypnose, où pourtant est née une méthode que l'on peut qualifier d'anti-hypnotique : la méthode de Relaxation Progressive de JACOBSON.

B. La méthode de Relaxation Progressive de JACOBSON :

1. Introduction

1

Edmund Jacobson (1888-1983) qui est un médecin américain, fonde sa technique au début du 20e, sur ses travaux en physiologie du système neuro-musculaire.

Il définit la relaxation comme « l'absence de toute contraction musculaire s'exprimant du point de vue électromyographique par un silence électrique absolu. » dans le but de mettre le cortex cérébrale au repos en diminuant les tensions résiduelles.

Le but de la relaxation, est d'obtenir un calme dans le domaine psychique. C'est-à-dire, de « mettre le cortex au repos » en diminuant le fonctionnement cérébro-neuro-musculaire excessif en relaxant directement la partie périphérique

de ce circuit.

Le patient s'entraîne à observer ses schémas de tension et à les relâcher : concentrant son attention sur des états de tension musculaire qu'il provoque, le sujet apprend à repérer ces tensions, puis il cesse son effort et porte son attention sur les nouvelles sensations qui sont, alors, identifiées comme celles du relâchement.

De répétition en répétition, il essaie d'approfondir les états de détente musculaire.

Son idée est qu'en diminuant ces tensions « résiduelles », on atténue l'impact émotionnel.

Cette relaxation, est qualifiée d' « analytique » et de « pédagogique » par son auteur, car elle implique un entraînement relativement long, pouvant durer de quelques mois à plusieurs années.

Ce soin peut être schématiquement séparée en deux parties : - La relaxation générale

différentielle

- La relaxation

2. Les différentes aspects de la RPJ

A. La relaxation générale active :

Le sujet commence par un repos de 5 à 10 minutes, allongé sur le dos.

Dans la relaxation générale, on fait mettre en tension un membre :

« fléchissez l'avant bras sur le bras ».

Au cours de cette phase, on demande au sujet de contracter successivement les groupes musculaires les plus importants du corps en commençant par ceux des membres, puis du tronc et finalement du visage.

La période de contraction dure en moyenne de 3 à 5 secondes et celle de détente de 15 à 20 secondes.

Ainsi, de séance en séance, on progresse à travers tout le corps, jusqu'à obtenir un contrôle global, et donc une relaxation générale.

B. La relaxation différentielle

La seconde partie de la méthode, la relaxation différentielle, est définie comme « le minimum de contraction musculaire nécessaire pour l'exécution d'un acte, en même temps que la relaxation des muscles dont l'activité n'est pas indispensable pour la réalisation de cet acte.

Pendant la période de contraction, on demande de porter l'attention non pas sur les groupes musculaires contractés comme dans la phase active, mais plutôt sur les autres groupes musculaires dans le but de les relâcher.

Les contractions durent beaucoup plus longtemps que dans la phase active, 30 secondes et plus, pour permettre de détendre à tour de rôle les groupes musculaires non contractés

Ainsi après une relaxation générale en position couchée, le sujet poursuit assis. Après quelques jours d'entraînement, on demande au sujet d'intégrer cette forme de relaxation dans sa vie quotidienne en pensant aussi souvent que possible à détendre les groupes musculaires non impliqués dans des activités courantes comme la lecture, la marche ou la conversation.

C. La phase abrégée ou phase de réduction des exercices

Cette phase sert de transition entre la phase active et la phase passive.

Au cours de la première partie, la plupart des exercices de la phase active sont regroupés en sept grands mouvements couvrant les principales régions du corps : bras, jambes, abdomen, thorax, épaules et visage. (environ 10 min)

Au cours de la seconde partie, le sujet reste immobile et repasse mentalement ses principaux groupes musculaires dans le but de les détendre aussi complètement que possible. (environ 10 min)

D. La phase passive

Une fois à cette étape, la plupart des personnes localisent bien leurs différents groupes musculaires et peuvent identifier rapidement les zones de tension qui s'y trouvent.

Au cours de la phase passive, le sujet va donc rester immobile en vérifiant sans effort les uns après les autres ses différents groupes musculaires dans le but d'identifier ses zones de tension pour ensuite les faire disparaître.

S'il parvient à détendre profondément toute sa musculature, l'anxiété sera contrôlée puisque l'absence de tension musculaire implique nécessairement une absence ou tout au moins une diminution de l'anxiété comme l'a démontré Jacobson.

Notons ici que bien des personnes impliquées dans l'apprentissage de la relaxation progressive de Jacobson se limitent à la phase active seulement. Il en résulte une pratique relevant davantage de l'exercice physique plutôt que de la relaxation.

La phase active n'est qu'une étape de l'apprentissage et il est nécessaire de poursuivre jusqu'à la phase passive pour profiter pleinement de cette technique

3. Principes fondamentaux :

Selon Jacobson, toute anxiété, toute tension psychique ou mieux toute pensée se traduit toujours par une augmentation de la tension musculaire, en particulier celle des muscles phonateurs ou oculaires (on pense en paroles ou en images).

Pour le prouver, il utilise un électromyographe (que Jacobson appelle un neurovoltmètre) qui démontré objectivement la présence d'un léger niveau de tension musculaire lorsqu'un sujet contracte un muscle en pensée seulement, même s'il ne le fait pas volontairement.

Par ailleurs, toujours selon Jacobson, l'inverse est automatiquement vrai en ce sens que si une personne réussit à détendre complètement sa musculature. Il s'ensuivra une diminution ou même une disparition complète de l'anxiété ou de la tension psychique.

Donc, pour pouvoir se relaxer, il suffit d'être capable de bien détendre sa musculature. Pour y arriver, Jacobson recommande de suivre les étapes suivantes :

- S'habituer à bien localiser ses différents groupes musculaires;
- Prendre soigneusement conscience de la tension qui s'y trouve;
- Puis s'entraîner à la faire disparaître.

4. Quelques indications et contre-indications :

A. Indications :

- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur :
- Comme les troubles de l'adaptation / dépression légère...
- Certaines maladies psychosomatiques comme :
- La céphalée tensionnelle / Les troubles respiratoires d'origine surtout fonctionnelle : dyspnée, hyperventilation... / Les troubles digestifs d'origine partiellement fonctionnelle : nausées, digestion difficile... / Douleurs chroniques, troubles du sommeil...

- La qualité de vie :
- Permettent de devenir plus productif au travail, plus créatif et augmentent la résistance physique et psychique en rendant l'individu plus apte à faire face aux difficultés de la vie.

B. Contre-indications :

- Certaines pathologies psychiatriques graves comme :
- Les psychoses sévères. / Les dépressions sévères. / Certains états anxieux aigus ou l'anxiété est tellement marquée qu'elle rend tout apprentissage impossible....
- Dans certaines pathologies organiques :
- Plusieurs pathologies musculaires ou osseuses, certaines pathologies de la colonne, différentes formes d'arthrite peuvent, entre autres, rendre l'apprentissage de la relaxation progressive de Jacobson difficile ou même impossible.
- Chez certains déficients mentaux ou les personnes dont les ressources intellectuelles sont trop limitées.
- Si la motivation n'est pas suffisante

5. Exemple d'une séance types :

La séance dure une heure et se déroule de la façon suivante :

- Dans un premier temps il faudra fermer les yeux
- Puis contractez le biceps et maintenez la contraction quelques secondes
- Repérer la sensation dans la partie haute du bras,
- Relâcher puis observer la disparition de la contraction.

Dans cette première mise en place on se concentrera sur les bras puis ce sera au tour des jambes, du tronc, du visage jusqu'à scanner l'ensemble du corps.

1. Les membres supérieur. (à droite puis à gauche) :

- Pliez la main droite en arrière, au niveau du poignet, sans soulever l'avant-bras et le coude, ce qui crée une tension dans la partie haute de l'avant-bras.
-
- Pliez le poignet vers l'intérieur, en le tournant vers le corps.
- La contraction apparaît dans la partie basse de l'avant-bras
-
- Levez l'avant-bras en le pliant au niveau du coude.
- Former un angle de 30°. Contraction au niveau du biceps.

-
- Le bras étendu progressivement faite le devenir rigide.
- Soit en serrant fort le point, soit en serrant le bras contre le corps.
-
- Les mêmes exercices avec des contractions de plus en plus faibles.

2. Les membres inférieurs :

- Pliez le pied droit et ses orteils vers vous.
- Amène une tension sur le devant de la jambe et en dessous du genou.
-
- Étendez le pied ou les orteils vers le bas.
- Engendre une tension dans le mollet.
-
- Soulevez la jambe à partir du genou.
- Cela crée une tension sur le devant de la cuisse.
-
- Poussez la jambe vers le sol pour obtenir une tension à l'arrière de la cuisse.
-
- Soulevez la cuisse puis contracter l'abdomen au niveau de la hanche.
-
- Soulevez le genou par un appuis et appuyez la cuisse vers le bas cela déclenchera une tension au niveau des fesses.

3. Le buste :

- Rentrez le ventre pour obtenir une tension sur le dessus de l'abdomen.
- Cambrez le dos et ressentez une tension de chaque côté de la colonne vertébrale.
- Inspirez profondément en remplissant votre poitrine d'air pour sentir une tension au niveau de votre poitrine.
- Puis étendez le bras d'avant en arrière pour découvrir une tension au niveau de la poitrine.
- Rétractez les épaules vers la colonne vertébrale pour obtenir une tension vers les omoplates.

4. Le cou :

-
- Enfin haussez les épaules et une tension arrivera sur le dessus et les côtés du cou.

- Pliez le cou d'un côté puis de l'autre pour la tension de chaque côté du cou.
- Pliez le cou d'avant en arrière (oui/non) pour étirer au niveau de la nuque et à l'avant du cou.

5. Le visage :

- Plissez le front en haussant les sourcils et sentez une tension dans tout le front.
-
- Puis fronchez les sourcils et serrez les paupières.
-
- Les yeux fermés, dirigez votre regard vers la gauche, puis vers la droite, en haut en bas et ressentez les tensions dans chaque cas des muscles oculaires.
-
- Ouvrez les yeux et regardez un objet pour localiser les tensions.
- Les yeux ouverts en mouvement localiser les tensions.
-
- Serrez les dents pour créer une contraction entre l'angle des mâchoires et les tempes.
-
- Puis ouvrez les mâchoires et tirez vers le bas de l'oreille.
-
- Montrez vos dents pour contracter les muscles des joues.
-
- Mettez les lèvres en forme de O (en cul de poule) pour la tension dans les lèvres.
-
- Rétractez la langue pour la sensation de tension dans la langue et dans le plancher de la bouche.
-
- Comptez lentement jusqu'à dix à voix forte.
- Puis ressentez les tensions dans les parties du visage étudiées, ainsi que dans la gorge, la poitrine et le diaphragme.

Le training autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson ont ceci en commun que le but visé est essentiellement un relâchement du tonus musculaire.

Il cherche une baisse des tensions musculaires pour une détente psychique ou mentale.

C. D'autres méthodes complémentaires :

1. La pensée positive d'Emile Coué

A. Histoire :

Le père de la pensée positive est Emile Coué (1857-1926), il obtient son premier diplôme en 1882 en tant que pharmacien et s'installe en tant que tel à Troyes. Il prend ainsi conscience de l'influence qu'un pharmacien peut avoir sur la guérison.

Ne se limitant pas à un travail d'apothicaire, il développe une méthode d'auto-suggestion.

Il commence à suivre les travaux du docteur Liébault et du docteur Bernheim. Puis en 1913, Charles Baudoin (1893-1963), philosophe, psychanalyste et écrivain franco-suisse, entend parlé des travaux d'Emile Coué et souhaite pouvoir les appliquer à la pédagogie et à l'enseignement, c'est de la que progressivement partout dans le monde cela se développera.

Inspirée des travaux de Schultz et Jacobson il donnera à son tour naissance à de nouvelles approches comme la pensée positive, la visualisation, la sophrologie, l'analyse transactionnelle et la programmation neurolinguistique (PNL).

B. Comment le principe d'autosuggestion d'Emile Coué fonctionne-t-il ?

Notre subconscient, qui représente le siège de notre état physique et mental, peut être travaillé, éduquer et prédisposé grâce à l'imagination.

Selon Emile Coué, lorsqu'on imagine que l'on va réussir quelque chose, on réussit, parce qu'on programme à notre subconscient une image de réussite.

Sa méthode, très simple, consiste à répéter, trois fois par jour, 10 fois de suite, à voix haute, une phrase qui correspond à un objectif visé.

Par exemple :

« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux »,

« Je suis de plus en plus... »...

« Chacune de nos pensées, bonnes ou mauvaises, se concrétise, se matérialise et devient une réalité dans le domaine de la possibilité »

(Emile Coué, www.lamethodecooue.com).

2. La cohérence cardiaque

A. Histoire :

Cette méthode de relaxation permet de contrôler sa respiration, ce qui nous permet de réguler le stress l'anxiété, mais aussi notre tension artérielle.

Le principe repose sur le fait que si on contrôle ses battements cardiaques on contrôle son cerveau. (ceux-ci augmentant en cas de stress, de colère, de contrariété, montrant bien le lien entre cerveau et cœur, dans les deux sens),

La cohérence cardiaque est arrivée en France grâce à David Servan-Schreiber, car il en parle dans son livre « Guérir » (Ed. Pocket, 2011).

Mais c'est surtout grâce aux travaux de l'institut américain HeartMath Institute (Californie) que la cohérence cardiaque a été développée à la fin des années 1990.

En effet, cet institut publie sa découverte en 1995 : il existe une forte influence du cœur sur les émotions ; les signaux du cœur peuvent être utilisés pour retrouver le calme dans l'ensemble du corps et dans le cerveau.

Ils ont ainsi démontré que le cœur a un fort impact sur le système psycho-émotionnel.

Ils ont démontré que les différents rythmes cardiaques (dus aux différents états émotionnels) avaient des effets bien distincts sur les fonctions cognitives et émotionnelles.

Lors d'un stress ou d'une émotion négative, le tracé du rythme cardiaque est irrégulier et désordonné.

A l'inverse, les émotions agréables, la détente et la joie, donnent une courbe ordonnée et stable.

L'institut a ainsi montré que de maintenir une émotion agréable pendant quelques minutes aide le corps et le cerveau à passer dans un état de calme.

C'est ainsi que la cohérence cardiaque était née.

B. Applications :

Pour être en cohérence cardiaque, il suffit simplement de respirer six fois (inspiration et expiration) par minute, sur 3 à 5 minutes.

Concrètement :

- Inspirer profondément par le nez pendant 5 secondes,
- Souffler profondément par la bouche pendant 5 secondes,
- Recommencer cette alternance 18 à 30 fois.
-

S'il est difficile de compter et de respirer en même temps, il existe un guide respiratoire visuel que vous trouverez sur internet : <https://vimeo.com/9869582>.

3. Le rêve éveillée de Desoille (R.E.D)

A. Histoire :

Le RED a été créé par Robert Desoille (1890-1966), ingénieur et passionné de psychologie, qui s'intéresse à la recherche en psychologie et parapsychologie inspiré par le colonel Eugène Caslant (1865-1940), un astrologue, porteur des techniques tibétaines et militaire français issu de polytechnique.

C'est en lisant l'opuscule d'Eugène Caslant, « Méthode de développement des fonctions supranormales », qui relate des montées et des descentes dans l'imaginaire, qu'il perçoit l'intérêt de l'onirisme à l'état de veille, dans un but thérapeutique psychologique.

Il fut persuadé que la mise en action de l'imaginaire pouvait résoudre des conflits intrapsychiques.

Desoille publiera son premier livre en 1938, « Exploration de l'affectivité subconsciente par la méthode du rêve éveillé » puis un second, « Théorie et pratique du rêve éveillé dirigé », dans lequel il résume ainsi ses explorations et observations :

« Le rêve éveillé est un état intermédiaire et nuancé entre l'état de veille et l'état de sommeil.

Entre le « physiologique » et le « psychique » il est le reflet de ce réservoir inépuisable où l'on a accumulé, depuis sa naissance, ses angoisses, ses craintes, ses désirs, ses expériences...

Lesquels demeurent, en tout état de cause et face au monde extérieur, les

facteurs déterminants de son comportement ».

B. Applications :

Le RED se pratique selon deux types de séances :

- La première : le sujet est allongé et le thérapeute propose un thème de départ :
- Le patient est alors invité à évoluer dans cette imagerie et il intervient régulièrement pendant la séance pour suggérer des images associées ou des mouvements ;
-
- La seconde, le patient est assis et le thérapeute lui demande de faire des associations concernant des scénarios: qui sont des récits de rêves ou d'événements de la vie quotidienne...

Voici les contenus de Desoille, sur des type de scénario en trois étapes :

- Le régime des images personnelles, qui font référence directe à la vie du sujet, à des souvenirs, à sa problématique consciente.
-
- Le régime des images mythiques, qui rejoignent le monde de la fable, du conte de fée, du folklore et qui dépassent parfois l'individu.
-
- Le régime des images mystique, de lumière sans contenu précis. domaine de sentiments universels ou océaniques.

Dans les années 70, Georges Romey, élève de Desoille, modifie la méthode : plutôt que de diriger le patient, il laisse le patient libre.

La méthode deviendra alors : **« Le rêve éveillé libre. »**

Avec l'expérience, il dit avoir constaté que la non-directivité donnait des résultats beaucoup plus précis et spectaculaires que le rêve dirigé.

Qu'on trouve toujours ce dont on a besoin au moment où on en a besoin, et cela se passe toujours dans un sens évolutif ».

A partir des scénarios, le patient et le thérapeute analysent ensemble les symboles les plus importants, Georges Romey cite un exemple :

« Le « rêve » d'Aline, dans lequel elle a vu trois objets, une bicyclette, une chouette et des lunettes.

Le rapport entre ces trois mots ? Pas le sens, mais la forme : deux cercles pour les yeux de la chouette, pour la monture des lunettes et pour les roues du vélo... C'est cette chaîne d'images, « chefs-d'œuvre que l'inconscient se plaît à composer », qui constitue la « grammaire » de nos rêves ».

Les séances de rêve éveillé libre se déroulent ainsi :

- Le patient est allongé, les yeux fermés. Le thérapeute le fait passer en état de relaxation ;
- Le patient laisse venir à lui les images qui lui apparaissent et raconte tout ce qui lui vient à l'esprit ;
- Un scénario se déroule, que le patient décrit ; - à la fin du rêve éveillé, le patient interprète son rêve avec l'aide du thérapeute.

4. La méthode Vittoz

Son inventeur, Roger Vittoz (1863-1925), médecin suisse, crée une méthode qui consiste à travers différents exercices, à améliorer la réceptivité et l'émissivité d'une personne.

La réceptivité, c'est la capacité d'une personne à recevoir des messages du monde extérieur et de son propre corps.

L'émissivité, c'est la capacité qu'une personne a pour émettre des pensées, des paroles, des gestes, des images.

La méthode Vittoz vise donc à rétablir un équilibre psychologique et physique pour une meilleure connaissance de soi et une meilleure relation aux autres.

La méthode Vittoz se pratique ainsi :

- Se concentrer sur ses fonctions sensorielles, c'est-à-dire ce que l'on voit, ce que l'on sent... quand on marche, quand on regarde une image, quand on sent une fleur...

Puis ensuite faire des exercices pour écouter sa respiration, percevoir son corps, se concentrer sur un graphique, sur une idée...

La méthode Vittoz est donc une rééducation du « contrôle cérébral ». Roger Vittoz la définissait ainsi : « Le contrôle cérébral est une faculté inhérente à l'homme, destinée à équilibrer le cerveau inconscient et le cerveau conscient. L'équilibre cérébral normal est atteint lorsque chaque idée, impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement ou la volonté, c'est-à-dire qu'elle peut être jugée, modifiée ou écartée ».

5. La méthode Feldenkrais

Développée dans les années 30 par Moshe Feldenkrais (1904-1984), la méthode Feldenkrais a pour but la recherche d'un mouvement juste, sans effort superflu, une meilleure souplesse des articulations et une meilleure coordination des mouvements.

Elle est inspirée des arts martiaux et de la relaxation progressive de Jacobson. La méthode Feldenkrais est une méthode qui a pour projet d'amener ses pratiquants à prendre conscience de leur mouvement dans l'espace et dans leur environnement, à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées.

Lors d'une séance, le thérapeute guide les pratiquants par la voix, sans aucune démonstration de gestes.

Les pratiquants doivent alors se mouvoir en fonction des indications données. Cette méthode de développement personnel favorise l'équilibre physique et psychique.

6. L'Eutonie de Gerda Alexander

Gerda Alexander (1908-1994) était une rééducatrice danoise, professeur d'éducation rythmique.

Pour créer sa méthode, elle s'est inspirée de la méthode d'éducation rythmique de Dalcroze (1865-1950), Emile-Jacques Dalcroze était un musicien-compositeur, enseignant au conservatoire de Genève.

Il avait constaté que ses élèves avaient des lacunes concernant le rythme, il mit donc en place un enseignement de la musique par la musique, en prenant en compte la perception physique de la musique et en questionnant les rapports entre physique et mouvements.

Gerda Alexander a appliqué cette méthode au-delà des musiciens.

Le but étant la recherche du mouvement le plus naturel ou le plus spontané.

Pour cela, il faut utiliser la conscience pour observer, puis la sensibilité tactile.

Pendant une séance :

- Le patient est invité à observer son corps (sa peau, son squelette, ses organes) de façon passive ou dynamique.
- Il doit aussi observer « l'extérieur à soi » ; pour cela il prend conscience de la surface du sol, des matériaux, de l'espace.
- Une fois cette analyse effectuée, le patient fait une synthèse individuelle qui va l'amener progressivement à une individualisation, c'est-à-dire qu'il va s'approprier sa vie et ne faire que ce qui lui semble vrai, juste, pour mettre en place des actions de vie.

Eutonie vient du grec « eu » signifiant « bien, harmonieux » et « tonos » signifiant « tension, tonus ».

7. La méthode de Françoise Mézières

A. En quoi cela consiste :

Diplômée comme masseur-kinésithérapeute en 1938, c'est en 1947 que Françoise Mézières (1909-1991) lance officiellement sa méthode de rééducation corporelle alliant postures, massages, étirements et exercices respiratoires. Elle est une technique de rééducation posturale visant à relâcher les tensions musculaires et à corriger les déviations de la colonne vertébrale.

Depuis son décès, plusieurs techniques dérivées ont vu le jour, entre autres la Rééducation posturale globale et la Reconstruction posturale, créées respectivement par Philippe Souchard et Michaël Nisand, deux hommes qui furent élèves et assistants de Françoise Mézières.

À l'aide de postures, d'exercices d'étirements et de manœuvres, on cherche à réduire les contractions à l'origine du déséquilibre, en observant les réactions du corps lorsque les muscles se délient.

Au départ, la méthode Mézières était strictement réservée au traitement des troubles neuromusculaires jugés incurables par le corps médical.

Par la suite, elle fut utilisée pour réduire les douleurs musculaires (maux de dos, torticolis, maux de tête, etc.) et traiter d'autres problèmes comme les troubles de posture, les déséquilibres des vertèbres, les troubles respiratoires et les séquelles d'accidents sportifs.

B. Les principes de la thérapie Méziériste

Françoise Mézières fut la première à découvrir qu'il existait des groupes de muscles interreliés qu'elle a nommés « chaînes musculaires. », le travail effectués aide à redonner aux muscles leur ampleur et leur élasticité naturelles. Une fois décontractés, ils relâchent les tensions appliquées sur les vertèbres, et le corps se redresse.

Elle en prends en compte quatre, mais la plus importante est la chaîne musculaire postérieure qui part de la base du crâne jusqu'aux pieds.

La méthode Mézières part alors du principe selon lequel le travail sur une chaîne musculaire impacte chacun des muscles qui composent la chaîne et aide ses muscles à retrouver leur ampleur et leur élasticité naturelle.

Une fois que ses muscles sont décontractés, le corps se redresse et retrouve son parfait équilibre.

Aucune déformation outre fractures et malformations congénitales n'est irréversible

Pour expliquer ce principe, elle racontait un jour qu'une vieille femme atteinte de la maladie de Parkinson était incapable de se tenir debout et passait le reste de sa vie sur un lit le corps plié en deux.

Chose curieuse, le jour de sa mort, cette même femme qui était couchée le corps plié en deux se retrouve couchée le corps parfaitement allongé.

Françoise estime alors qu'en théorie, elle aurait pu se débarrasser des tensions musculaires qui la maintenait allonger le corps plié en deux.

Interprétation des 2 principes de la méthode Mézières

A partir de ces deux constats, la méthode se donne comme objectif de rééduquer le corps dans sa totalité en partant de l'origine de la douleur afin de récupérer ampleur et élasticité des muscles.

Selon les constats faits par Françoise sur la structure des squelettes, elle déduit que la pesanteur n'est pas la cause du tassement de la structure squelettique mais plutôt la propre force du sujet.

Le sujet est une victime de ses propres réactions musculaires.

Cette force que le sujet exerce sur ses muscles n'est rien d'autre qu'une tension qu'il accumule dans ses muscles tout au long de sa vie lors de ses divers mouvements.

Ces muscles deviennent alors des vecteurs de déviation de tous les segments du corps.

En pratique, la méthode se déroule en 3 étapes avec pour seule finalité la satisfaction du patient :

- 1. L'écoute du patient, de ses vécus et de ses expériences
- 2. Palper les tissus pour sentir les grandes zones de tensions
3. Analyser les dimorphismes et déséquilibres du patient

C. Déroulé d'une séance

Voici un petit test que Françoise Mézières utilisait pour évaluer l'état de ses patients.

- Tenez-vous debout les pieds joints : cuisses, genoux, mollets et malléoles se touche.
- Les bords extérieurs des pieds est droits et le bord de la voûte interne devrait être visible.
- Tout écart par rapport à cette description indique une déformation corporelle.
-

Contrairement aux méthodes classiques qui utilisent des appareils pour évaluer, diagnostiquer et traiter les douleurs musculaires et les déformations de la colonne, la méthode Mézières n'utilise que les mains et les yeux du thérapeute.

Le traitement se pratique en séance individuelle et ne comporte aucune série de postures ou d'exercices préétablis.

Toutes les postures sont adaptées aux problèmes particuliers de chaque personne.

À la première rencontre, le thérapeute fait un bilan de santé, puis évalue la condition physique du patient en palpant et en observant la structure du corps et sa mobilité.

Les séances subséquentes durent environ 1 h durant laquelle la personne traitée s'exerce à maintenir des postures pendant un certain temps, en position assise, couchée ou debout.

Ce travail corporel, qui agit sur l'ensemble de l'organisme, nécessite de maintenir une respiration régulière pour libérer les tensions installées dans le corps, particulièrement au diaphragme.

La méthode Mézières demande un effort soutenu, tant de la part de la personne traitée que du thérapeute.

La durée d'un traitement varie en fonction de la gravité du problème pour un cas de torticolis, par exemple cela peut nécessiter 1 ou 2 séances tout au plus, tandis qu'un trouble de la colonne vertébrale datant de l'enfance pourrait exiger plusieurs années de traitement.

D. Les bienfaits

Il existe très peu d'études scientifiques confirmant les effets de la méthode Mézières.

On retrouve cependant beaucoup de comptes rendus d'observations dans les ouvrages de Françoise Mézières et de ses élèves.

En 2009, une étude a évalué l'efficacité de 2 programmes de physiothérapie : kinésithérapie accompagnée d'étirements musculaires actifs et physiothérapie des fascias utilisant ses techniques.

Après 12 semaines de traitements, une diminution des symptômes de fibromyalgie et une amélioration de la flexibilité ont été observées chez les participants des 2 groupes.

Cependant, 3 mois après l'arrêt des traitements, ces paramètres étaient revenus aux valeurs initiales.

1. Mieux appréhender son corps :

On ne recourt pas à cette méthode seulement lorsqu'on souffre de troubles et dysfonctionnements du corps, c'est aussi un outil de prévention qui permet de prendre conscience de son corps et de l'organisation de ses mouvements.

2. Améliorer les troubles respiratoires

La Méthode Mézières permet d'améliorer les troubles respiratoires via des pressions, des postures d'étirement et des exercices de respiration.

A travers des étirements et des exercices de respiration profonde, elle contribue à l'amélioration de la respiration et par conséquent du dimorphisme.

3. Traiter les lombalgies et la déformation des muscles du dos

La lombalgie résulte d'un déséquilibre postural.

Les massages, les étirements et la réalisation de certaines postures renforcent les muscles lombaires et affaiblissent ceux responsables du déséquilibre.

Selon Mézières, les muscles qui déterminent la forme du corps.

À force de se contracter, ils ont tendance à rétrécir, d'où l'apparition des douleurs musculaires, et aussi des tassements et des déformations de la colonne vertébrale (lordose, scoliose, etc.).

Un travail sur ces muscles permet d'améliorer ces affections.

E. Contre-indications

Contre-indiquée envers les individus souffrant d'une infection avec fièvre, les femmes enceintes (et plus particulièrement durant les trois premiers mois de grossesse), et les enfants.

Cette méthode nécessite de la motivation et donc déconseillée aux individus peu motivés

8. La méditation pleine conscience (mindfulness)

La pleine conscience est « une manière d'être en relation avec sa propre expérience

(ce que nous percevons avec les 5 sens, nos sensations corporelles, nos pensées).

Elle résulte du fait d'orienter volontairement son attention sur son expérience présente et de l'explorer avec ouverture, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance et de patience envers soi.

Elle permet de s'engager dans des actions en lien avec ses valeurs et objectifs.

La pleine conscience est issue du Bouddhisme, et est dite fondamentale à l'éveil spirituel.

En Occident, elle est utilisée pour le stress, l'anxiété, le sommeil, les dépressions...

Elle consiste à ramener son attention sur l'instant présent, tout en observant les sensations qui se présentent à l'esprit.

A condition d'être dans une attitude favorable à la détente de pleine conscience.

Dans son livre « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience », Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine, né en 1944, qui a créé la Clinique de réduction du stress et le centre de pleine conscience, dans le Massachusetts, à dit :

« C'est le terreau sur lequel vous allez cultiver votre capacité à apaiser votre mental, à détendre votre corps et à vous concentrer, qui vous y verrez avec plus de clarté.

Si ce sol est pauvre, c'est-à-dire si votre énergie et votre engagement à pratiquer sont faibles, il sera ardu de développer le calme et la relaxation avec constance.

Si le terrain est vraiment pollué, c'est-à-dire, si vous essayez de vous forcer à vous sentir détendu et exigez de vous-même que « quelque chose se passe ».

Rien ne poussera et vous conclurez rapidement que la « méditation » ne marche pas ».

Une des premières attitudes à avoir est le non-jugement de son expérience, car juger sa propre expérience, c'est être dans des réactions qui tendent à dominer l'esprit.

La patience, amène à la plénitude.

Cela passe également par le fait de développer sa confiance en soi, l'acceptation, et voir les choses tels qu'elles sont dans l'instant présent, et non dans un désir de contrôle.

Le mindfulness permet de travailler sur les douleurs émotionnelles, la peur, l'angoisse, la panique, l'anxiété, les troubles du sommeil, le stress, la douleur...

La pleine conscience est une méditation à pratiquer, assise, allonger ou en marche.

Dans son livre, Jon Kabat-Zinn propose des exercices.

En voici quelques-uns :

- Exercice 1 : la respiration
-
- Prenez conscience de votre respiration dans une position confortable mais redressée pendant au moins dix minutes, une fois par jour minimum.
- Chaque fois que vous observez que votre esprit n'est plus attentif à votre

souffle, voyez simplement où il est.

- Puis lâchez prise et revenez à votre respiration.
- Progressivement, essayez d'allonger le temps pendant lequel vous êtes assis.

- Exercice 2 : autour du souffle

-

- Quand vous pouvez maintenir une certaine continuité d'attention au souffle, essayez d'étendre le champ de votre conscience « autour » de votre respiration et « autour » de votre ventre, pour y inclure une perception de votre corps dans sa totalité, alors que vous êtes assis.
- Maintenez cette conscience du corps assis, parcouru par le souffle et, quand le mental vagabonde, ramenez-le au souffle.

-

- Exercice 3 : le scan corporel (Body scan)

-

- Sur le dos, vous allez déplacer votre attention dans les différentes parties du corps. Commencer par les orteils et remonter lentement dans le pied et la jambe, en éprouvant les sensations tout en remontant et en dirigeant le souffle
 - Lorsque vous arrivez au bassin, vous redémarrez par les orteils du pied droit et remontez la jambe droite pour revenir au bassin.
 - Puis passez par le ventre, l'abdomen, la poitrine, le haut du dos et les épaules.
 - Vous allez ensuite vers les doigts des deux mains, puis remontez simultanément dans les deux bras, revenant ainsi aux épaules.
 - Puis vous parcourez la nuque, la gorge, le visage, puis l'arrière de la tête.
 - Vous terminez en respirant par une sorte de « trou » imaginaire, en haut de la tête.
 - Laissez circuler votre souffle d'un bout à l'autre du corps tout entier.
-
- Quand le scan corporel est terminé, vous restez établis dans le silence et la tranquillité, dans une conscience qui s'étend peut-être alors, au-delà du corps.
 - Après un certain temps, quand cela vous convient, vous revenez à votre corps et le bougez volontairement.
 - Puis vous pourrez ouvrir les yeux.

-

- Exercice 4 : la méditation marchée

-

- Il s'agit, au quotidien, d'être simplement présent dans chaque pas.
- Pour cela, il suffit par exemple d'aller et venir dans une allée ou de tourner en rond dans une pièce.

- Sans but précis, l'esprit se met plus facilement au repos.
- Il est possible de faire la méditation marchée dans la rue, mais cela demande vraiment un lâcher prise de tous les divertissements et bruits possibles.
- La méditation marchée se pratique à n'importe quelle allure.
- Dans la même atmosphère il sera pertinent de se renseigner sur
- « la marche afghane »

Bien d'autres méthode et techniques existes encore nous citerons par exemple :

- La relaxation analytique de Michel Sapir
- La méthode Silva
- Les techniques Reichiennes
- La méthode Trager...