



Utilisable par les adhérents pour eux mêmes, en tant que formateurs dans différents modules et/ou en tant que formateurs dans les ateliers de gestion du stress

PROBLÉMATIQUE

L'anxiété, l'angoisse, est physiologique, quand elle augmente la vigilance, par exemple pour un étudiant qui prépare un examen, ou qui s'applique à bien lire le sujet de l'épreuve. Quand elle augmente excessivement, le sujet devient fébrile, perd en partie ses capacités de raisonnement logique, du fait d'une émotion plus importante, et va ressentir diverses manifestations physiques que nous décrivons par ailleurs : il est dans un état de stress, contre-productif.

On peut atténuer, ou faire disparaître ce stress, de différentes façons.

Certains l'ont appris spontanément (vraisemblablement aidés en cela par un environnement personnel favorisant : famille, école, entourage amical, associatif, etc ...) La plupart devra l'apprendre, en s'appropriant des outils regroupés sous le vocable de « relaxation », dont il existe de nombreuses déclinaisons. La plupart sont issues de techniques orientales, adaptées à l'européen, comme le yoga, la sophrologie, le Schultz, le taïchi, etc. Elles servent à diminuer le stress, mais aussi à être mieux avec soi-même.

Les relaxateurs (-trices) utilisent une ou plusieurs méthodes, dans des variantes personnelles. Ces méthodes sont souvent une partie de techniques plus élaborées, comme les méditations, les techniques d'ancrage, ou des techniques dites « comportementales ». Elles s'apprennent plus ou moins vite, et plus ou moins facilement.

COMMENT CA MARCHE ?

Des études physiologiques ont montré que, schématiquement, les effets du stress (décrits dans la Fiche Technique 1 du dossier) sont atténués si on s'adonne à la pratique d'une de ces techniques, de manière régulière, et/ou en cas de besoin. Ce sont les notions de système nerveux du stress (adrénaline), ou de la détente.

Curieusement, ces études scientifiques, reconnues, ne parviennent pas toujours à convaincre les rationalistes, qui considèrent que ces méthodes relèvent de la fantaisie, et sont réservées à des « rêveurs déconnectés de la réalité ».

QUI EN AS BESOIN ?

La grande majorité des humains, la vie étant souvent stressante et agressive.

Entre autres, les personnes participant aux ateliers AGIR (conduite accompagnée, entretien d'embauche, etc... :

- Les animateurs, qui se sentent à juste titre investis d'une responsabilité, et ont une « prestation » à fournir.
- Les bénéficiaires, pour qui, après quelques échecs, la crainte d'un nouvel échec favorise l'installation d'un stress, qui favorise l'échec...
- Beaucoup préfère se « défoncer » par le sport, ou une action intense (« faire » évite de se « sentir »), ne croyant pas à ces méthodes « trop douces ».

D'abord apprendre pour soi-même. Comme pour le bricolage ou la cuisine, pour faire apprendre, il faut avoir appris soi-même. Ensuite expliquer aux autres comment on procède, mais en donnant de soi-même une image suffisamment calme (PAS de double langage!)

Laisser les bénéficiaires libres de leur choix, de faire ou ne pas faire (on ne peut pas apprendre à contre cœur ...) en expliquant que :

1. si on ne s'implique pas, ou pas encore, on peut regarder sans déranger, ou sortir de la salle pendant que les autres font l'exercice. On conseille tout de même à ceux-là de ne pas « jeter » tout de suite l'idée de la relaxation, certains s'y étant convertis plus tard avec le plus grand bonheur.
2. si on s'implique, il faut intégrer que ça peut ne pas marcher. Ou demander du temps, de la persévérance, avant de « sentir quelque chose ». On « risque » aussi de trouver tellement bien qu'on ne pourra plus s'en passer.

Pour débiter, il est utile de savoir son texte (voir ci-dessous) quasiment par cœur. Quelques temps après, on se l'est approprié, et on peut le dire à sa façon, « comme on le sent ».

Pour l'animateur, qui conduit la relaxation pour son groupe, deux détails techniques importants :

- ❖ la position pour se relaxer : pour un groupe, la position assise est la plus commode. Mais on peut aussi la faire allongé, ou debout.
- ❖ la voix, à situer entre la voix « sophronique » à l'ancienne, et la voix de l'hypnose « éricksonnienne » J'en fais la démonstration.



LE TEXTE D'ACCOMPAGNEMENT POUR UNE RELAXATION

Court et simple à mettre en oeuvre

Vous êtes assis confortablement. Il est souvent préférable d'être droit sur son siège, soit sans appui sur le dossier, soit au contraire les fesses et le bassin bien calés dans le fond du siège, le dos prenant appui sur le dossier. Il vous appartient de sentir si les instructions données vous conviennent ou pas. Vous vous concentrez sur votre corps, qui seul compte dans le moment. Les préoccupations, les soucis extérieurs, ne vous concernent pas, maintenant, et ils passent, simplement

« Je me concentre sur ma tête, j'en vérifie la position : bien droite, le cou souple.
Je ressens mon visage, mes yeux fermés, simplement, paupières souples.
Je laisse mes yeux se fermer si cela me convient.
Mes mâchoires sont relâchées, ma bouche peut s'entrouvrir.
Je ressens le poids de mes bras, et des mains, posées sur mes cuisses.
Le long de la colonne vertébrale, mes muscles se relâchent, jusqu'au bassin, dont je ressens la position ; je relâche mes muscles fessiers, ceux du périnée.
Mes jambes sont souples, cuisses, mollets, les pieds bien posés sur le sol.
Je suis calme, très calme, tout à fait calme. Je lâche prise »

NB : Dans cette mise au calme, on se concentre sur son corps, et on le « passe en revue » de haut en bas.

Puis maintenant, vous profitez de votre détente pour vous intéresser à votre respiration, sur laquelle vous vous concentrez.

Vous prenez une ou deux grandes inspirations, en allant bien au bout des expirations suivantes. Puis vous laissez votre souffle prendre de lui-même son rythme.

Vous observez le va et vient de l'air dans votre nez et votre gorge ; l'air qui entre, un peu plus frais que l'air qui ressort, un peu plus tiède.

Il s'agit de ressentir votre respiration, pas de réfléchir sur elle.

Puis vous étendez votre conscience du souffle aux mouvements de votre poitrine et de votre ventre, qui sont là, simplement.

Et à l'ensemble de votre corps, que vous sentez respirer, des pieds à la tête.

Vous êtes serein, votre corps est détendu, dans le bien-être.

Et vous restez ainsi, quelques instants, dans le silence, à l'écoute de votre corps.

Puis vous vous préparez à revenir, progressivement, au tonus quotidien.

Vous étirez vos doigts, les bras, le visage, le tronc,

Puis le bassin, les jambes, les orteils.

Vous faites deux ou trois grandes inspirations, et quand vous sentez que votre tonus est revenu, vous pouvez ouvrir les yeux.

CONSIGNES à DONNER

Faire tous les jours votre relaxation. Puis en « entretien », au bout de quelques semaines à quelques mois, pour ceux qui accrochent bien à la méthode, il sera possible de l'approfondir, dans un groupe, avec différentes variantes. La bonne méthode est celle qui se fait près de chez vous (Maison Pour Tous ou équivalent, souvent) pas trop chère, avec un animateur assez charismatique, un groupe sympa.

Renseignez-vous avant de vous engager (car il existe des charlatans) ; gardez votre esprit critique à tous moments et mettez un terme à toute situation