

# Brochure pour l'apprentissage de la relaxation en thérapie cognitivo-comportementale<sup>1</sup>

Jacques Van Rillaer

*Université de Louvain-la-Neuve*

## Utilité et inconvénients de l'augmentation du tonus musculaire

Le tonus augmente dès que nous percevons une menace ou une frustration, et que nous éprouvons de la peur ou de l'irritation. Ce processus est une composante de la **réaction d'alerte**, essentielle pour notre survie. Cette réaction prépare l'organisme à des actions de lutte ou de fuite, que le célèbre physiologiste Walter Cannon a appelé "*fight or flight reaction*"<sup>2</sup>.

Plus l'angoisse, la peur, l'irritation ou la colère deviennent fortes, plus le tonus musculaire a tendance à augmenter. Nous disposons ainsi d'un accroissement de ressources pour agir de façon rapide et énergique.

Il y a un inconvénient à ce processus. Dans des circonstances qui ne sont pas réellement dangereuses, si nous sommes sur le "qui-vive" et que nous n'avons pas d'activité motrice importante, notre tonus devient dysfonctionnel. Lorsque cet état est fréquent ou chronique, l'hypertonie musculaire peut devenir une cause ou un facteur d'intensification de troubles somatiques, tels que la fatigue chronique, des douleurs musculaires (en particulier dans la nuque et le dos), des céphalées de tension, des troubles oculaires, la dyspnée (induisant la lassitude, l'irritabilité), l'hypertension artérielle, des troubles cardio-vasculaires et gastro-intestinaux.

D'autre part, l'augmentation du tonus musculaire entraîne une intensification de la tension mentale et des émotions. Ce processus constitue un chaînon essentiel dans le cercle vicieux suivant :

"Situation stressante => anxiété et/ou irritation => augmentation du tonus et de la respiration => sensations corporelles inquiétantes => intensification de l'angoisse et/ou de la colère, etc."

## Objectifs de l'entraînement à la relaxation

### 1. Mieux gérer les réactions émotionnelles

La capacité de bien se relaxer est une composante essentielle dans l'apprentissage de la régulation des émotions et des impulsions.

L'apprentissage commence par des séances de relaxation relativement longues ( $\pm$  25 minutes). Ensuite, on effectue des exercices de relaxation rapide et moins profonde, pour arriver à pouvoir diminuer la tension physique et mentale dans la plupart des situations stressantes.

---

<sup>1</sup> Texte légèrement remanié (en 2016) de l'article "L'apprentissage de la relaxation en thérapie cognitivo-comportementale", *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 1997, vol. 2, n°1, p. 16-20. Le contenu est largement inspiré du livre de D. Bernstein & T. Borkovec (1973) *Progressive relaxation training. A manual for the helping of professions*. Champaign, Illinois : Research Press Co, 66 p.

<sup>2</sup> Peut aussi apparaître la réaction de figement postural ("*freezing*"), fréquente chez des animaux qui ont aperçu un prédateur.

Cet apprentissage est essentiel pour le traitement des troubles anxieux (phobies, crises de panique, etc.), de réactions impulsives et de troubles “fonctionnels” (hypertension artérielle, céphalées de tension, dorsalgies, etc.). Il est également utile pour des personnes qui ne présentent pas de troubles psychologiques caractérisés, mais qui souhaitent diminuer le trac et d'autres réactions émotionnelles perturbant le déroulement optimal de leurs activités. En devenant capable de diminuer la tension physique et mentale dans une situation stressante, on parvient à mieux adopter une démarche de résolution de problème et l'on est psychologiquement plus efficace.

Lorsqu'on a suivi correctement une formation en relaxation, on devient plus sensible à l'augmentation de tensions corporelles et on peut l'appréhender comme un signal pour enclencher une procédure d'autogestion consciente et éviter un orage émotionnel. On devient capable de diminuer en quelques secondes le degré d'activation physiologique et de le ramener vers le niveau d'activation optimal pour la situation présente.

N.B. S'il est vrai qu'une activation physiologique très forte perturbe le fonctionnement de notre pensée, il n'est pas opportun de vouloir réduire l'activation au minimum. Il y a un degré optimal d'activation, variable selon les situations. Lorsqu'on accomplit des activités cognitives complexes, il est souhaitable de garder une activation physiologique relativement basse. Lorsqu'on effectue des activités motrices simples et énergiques (p.ex. courir le plus vite possible), une forte activation physiologique contribue à la performance.

## ***2. Diminuer le niveau général de stress***

L'apprentissage méthodique de la relaxation permet de diminuer l'excès de tension musculaire et mentale chez des personnes stressées de façon fréquente ou chronique.

Cet apprentissage permet d'adopter un style de vie plus “cool”, moins fatiguant (ce qui n'implique pas que l'on vive mollement). Il permet ainsi de prévenir ou de réduire des troubles somatiques et psychiques.

## ***3. Faciliter un sommeil réparateur***

Lorsqu'on a appris à se détendre vite et bien, on parvient à s'endormir rapidement, se rendormir plus facilement en cas d'interruption du sommeil, dormir plus profondément (=> le temps passé à dormir peut être écourté).

## ***4. Se reposer rapidement***

L'apprentissage de la relaxation permet de récupérer rapidement de l'énergie grâce à

- des séances de relaxation plus ou moins “profondes” et longues (10 à 30 minutes) (“relaxation-récupération” et “relaxation-prévention”).
- des “mini-relaxations” (quelques secondes ou minutes) réparties à travers la journée.

N.B. On a généralement intérêt à remplacer des pauses-café et des pauses-cigarettes par des pauses-relaxation.

## ***5. Faire des expériences de sérénité***

On peut organiser des séances de relaxation profonde durant lesquelles on écoute de la musique et/ou on visualise mentalement des scènes agréables. Ces séances permettent ce qu'Abraham Maslow appelait des “expériences de sommet”, des moments particulièrement heureux et revitalisants.

## Place de la relaxation dans une thérapie comportementale

Certaines difficultés psychologiques et somatiques se résolvent simplement par l'apprentissage de la relaxation selon le programme ici proposé (séances régulières de relaxation-repos et adoption quasi instantanée d'une attitude relativement détendue dès l'apparition de situations stressantes). C'est le cas de *certaines* troubles fonctionnels, comme l'hypertension artérielle, des céphalées de tension, des maux de dos, des formes d'insomnie, etc.

Pour d'autres difficultés, cet apprentissage est un élément important, mais non suffisant (par exemple dans le traitement des phobies et des crises de panique) ou un élément précieux, mais non indispensable (par exemple dans le traitement de dépressions d'épuisement).

De toute façon, l'apprentissage de la relaxation apporte des satisfactions à la majorité des personnes qui poursuivent l'entièreté de la formation. Le temps investi est largement regagné grâce à l'amélioration de la qualité du sommeil, la diminution du stress et de la fatigue.

## La multiplicité des méthodes de relaxation

Les êtres humains disposent de la capacité innée de se détendre physiquement et mentalement. Toutefois, beaucoup de personnes l'utilisent mal ou trop peu.

Depuis des siècles, cette habileté a été systématiquement développée par des moines, des mystiques et des philosophes, principalement en Orient (cf. le yoga et le bouddisme).

Herbert Benson (professeur de médecine à l'université Harvard, spécialiste des troubles cardiovasculaires) a passé en revue une série de techniques de relaxation, utilisées depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours, afin de dégager leur dénominateur commun. Il a dénombré quatre composantes fondamentales :

- un **environnement** calme, à l'abri de toute source de distraction
- une **position** confortable, dans laquelle les tensions musculaires sont réduites autant que possible
- une **attitude mentale** passive (“*a let it happen* attitude”), analogue à celle adoptée pour s'endormir et qui est aux antipodes de la volonté crispée de réaliser une performance
- la focalisation de toute **l'attention** sur un stimulus déterminé (son, mot, objet, respiration, sensations corporelles).

Les méthodes se distinguent principalement par le quatrième point. Par exemple :

- dans le yoga traditionnel, l'attention se centre sur une idée, une partie du corps ou un objet
- dans le “training autogène”, on se centre sur des impressions d'engourdissement et de chaleur.

## Pratique de la relaxation en thérapie comportementale

Il est conseillé de commencer l'apprentissage par une version de la méthode de Jacobson. Celle-ci se spécifie par la focalisation sur des sensations provoquées par des contractions musculaires et les décontractions. Jacobson a appelé sa méthode "relaxation progressive" pour deux raisons :

- on détend progressivement des groupes musculaires (main, bras, jambe, ventre, etc.)
- la capacité de se relaxer s'améliore progressivement, en fonction de la fréquence des pratiques.

La relaxation progressive, dans sa version modernisée, présente un excellent rapport "efforts-bénéfices" :

(a) la procédure de base s'apprend rapidement (quoiqu'il faille souvent un rythme de trois ou quatre exercices hebdomadaires pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois pour parvenir à se détendre efficacement en quelques secondes)

(b) Elle comporte très peu d'inconvénients.

D'autres méthodes induisent plus facilement des bouffées d'angoisse, en particulier chez des personnes angoissées et qui ont peur de se laisser aller.

N.B. : Au début des années 1940, le gynécologue Grantly Read, alors collègue de Jacobson à l'Université de Chicago, s'est inspiré de cette technique pour développer la célèbre méthode de l'"accouchement sans peur"<sup>1</sup>.

L'apprentissage de la relaxation permet en effet de freiner ou d'interrompre le cercle vicieux "peur => tension musculaire => augmentation de la douleur => intensification de la peur et du tonus, etc."

### Mise en situation de l'exercice de relaxation

#### 1° Organiser le contexte

- Demandez aux proches de vous laisser seul et tranquille pendant une demi-heure.
- Videz la vessie.
- Rendez-vous dans un endroit calme et agréable.
- Veillez à bénéficier d'une bonne température : ni trop froide, ni trop chaude.
- Neutralisez les sources possibles de distraction  
(p.ex. débranchez le téléphone, fermez les fenêtres, réduisez la lumière).  
Le son continu d'un ventilateur n'est pas nécessairement dérangeant.
- Enlevez ou desserrez les vêtements, enlevez les chaussures, la montre, les lunettes ou les verres de contact, etc.

#### 2° Adopter une position confortable

- Installez-vous dans un lit, sur un divan ou dans un fauteuil
  - Sur le dos, vous pouvez placer un support sous les genoux et un support pour la tête.
  - Le fauteuil doit comporter si possible un appui-tête  
et, impérativement, des accoudoirs (afin d'empêcher une chute en cas d'endormissement)
- N'adoptez pas une attitude "paresseuse" ou vautre, à la manière de l'étudiant qui s'ennuie au cours, mais adoptez une attitude confortable dans laquelle un maximum de muscles sont en contact avec le support. Les pieds sont un peu écartés l'un de l'autre. Si vous êtes assis, les jambes sont pliées à angle droit, les talons sont à peu près perpendiculaires aux genoux.

---

<sup>1</sup> Grantly-Dick Read (1942) *Childbirth without Fear. The principles and practice of natural birth* Rééd., Pinter & Martin, 2005, 352 p. Trad., *L'accouchement sans douleurs*. Paris : éd. Colbert, 1953.

### **3° Centrer toute l'attention sur l'exercice**

- Fermer les yeux.
- Essayer de mettre provisoirement entre parenthèses les préoccupations et les projets, de façon à vous concentrer sur le corps, les contractions et la relaxation.
- Des idées intrusives (= non souhaitées) apparaissent inévitablement. Il est inefficace de vouloir les chasser à tout prix. Elles se renforcent quand on veut les repousser ou les empêcher de surgir. Lorsqu'elles surgissent, la stratégie la plus efficace consiste à réorienter l'attention vers un groupe musculaire, plutôt que de vouloir les chasser ces idées ou "faire le vide". Il importe d'accepter d'être ainsi relativement perturbé, plutôt que de s'énerver.
- Une attitude fondamentale pour se relaxer est appelée par Benson "*let it happen attitude*", une attitude de laisser-être, laisser-faire, laisser-aller, laisser-passer.
- Jacobson a montré expérimentalement que l'apprentissage de la relaxation, en particulier au niveau des yeux, s'accompagne d'une diminution des images mentales et de leur intensité. Après plusieurs semaines ou mois de pratique, les idées intrusives deviennent nettement moins fréquentes et intenses. La concentration s'améliore considérablement.
- Au cours de l'apprentissage, il est capital d'éviter toute hâte et tout perfectionnisme. Il importe de répéter les exercices, de les répéter encore, et de ne pas chercher d'emblée à réaliser de bonnes performances.
- Chez la plupart des personnes, la capacité de se relaxer vite et bien ne se développe que pas à pas, comme d'autres habiletés psychomotrices (écrire, nager, rouler à vélo).  
Les premiers exercices doivent se faire lentement, patiemment.

### **4° Se centrer sur la respiration**

- De façon générale, les émotions agissent sur la respiration et, réciproquement, la façon de respirer influence l'intensité des émotions. On favorise un état de relaxation en adoptant une respiration lente et paisible.
- Au début de la séance, pendant une ou deux minutes, il est conseillé de se centrer sur la respiration et de respirer un peu plus lentement et un peu plus profondément que d'habitude. Il ne faut cependant pas vouloir modifier de façon importante le rythme habituel de la respiration. Il faut en tout cas éviter d'hyperventiler, c'est-à-dire respirer trop rapidement par rapport aux besoins de l'organisme. Ceci provoque des sensations généralement vécues comme désagréables ou mêmes angoissantes.

## **Procédure de la relaxation durant la 1<sup>ère</sup> étape**

### **13 groupes musculaires, contractions, usage du CD**

On contracte et on décontracte l'un après l'autre des groupes musculaires.

- 1° Main dominante et avant-bras
- 2° Bras dominant depuis la main jusqu'à l'épaule
- 3° Autre main et avant-bras
- 4° Autre bras
- 5° Jambe et pied dominants  
Couché : contracter la jambe, le pied incliné dans le prolongement de la jambe  
Assis : appuyer fortement le pied sur le sol, de façon à contracter la jambe
- 6° Autre jambe et autre pied

7° Ventre

8° Epaules et haut du dos

9° Nuque et arrière de la tête (appuyer la tête contre le support)

10° Gorge (incliner la tête vers l'avant)

11° Bouche et joues

12° Yeux et paupières

13° Front et haut de la tête (relever les sourcils en gardant les yeux fermés)

- **La contraction** d'un groupe coïncide avec une **inspiration**, suivie d'une **apnée** d'une dizaine de secondes (sans se préoccuper de chronométrer).
- **La décontraction** s'effectue assez rapidement, en même temps qu'on **expire lentement** et qu'on se dit un **mot-clé** comme "relax", "détends", "calme", "cool".
- Les contractions doivent être fortes, mais pas au point de faire mal ou de provoquer des tremblements.
- Veiller à centrer l'attention sur les contractions, les décontractions et le **contraste** entre la tension et la détente.
- Ensuite, essayer de ressentir une impression d'**engourdissement** et enfin de **chaleur** dans le groupe musculaire. On ressent souvent des picotements : c'est un signe de décontraction.
- Entre la contraction et la décontraction de chaque groupe musculaire, respirer calmement et essayer de se détendre encore un peu plus en expirant.
- Les contractions peuvent se faire de différentes manières. L'essentiel est la sensation de tension.
- En cas de crampe (c'est souvent dans le mollet), se lever et manipuler le membre. À l'avenir, faire des contractions moins fortes et moins longues ou détendre la région en question sans contraction préalable.
- Avant de passer à la 2<sup>e</sup> étape, il est souhaitable de pratiquer l'exercice selon cette formule (contractions de 13 groupes, avec CD) au moins 3 fois par semaine pendant au moins 2 semaines.

### Utilisation d'images mentales

Après la décontraction des groupes musculaires, on peut s'imaginer se trouver dans une situation évocatrice de détente et de bien-être : plage, bain chaud, paysage de montagne, lac sur lequel un cygne se déplace lentement,...

On "regarde" des détails de l'image mentale comme s'il s'agissait de la réalité. On observe des changements s'opérer lentement. On imagine des sons (éventuellement des odeurs agréables) qui s'associent aux représentations visuelles (p.ex., le chant d'un oiseau, le bruit de vagues).

Cette forme de relaxation, qualifiée parfois de "cognitive", permet

- d'approfondir et de prolonger la relaxation
  - d'éprouver un sentiment de bien-être profond
  - de s'endormir en cas d'insomnie.
- Si l'image mentale suggérée par le CD ne convient pas, arrêtez le CD au début de son évocation.
  - Si la durée du CD est estimée fort long, on arrête l'audition tout juste avant la phase de visualisation mentale.

## Fin de la séance

- 1° Respirer un peu plus vite.
- 2° Bouger les mains, les bras, les jambes, les pieds.
- 3° Étirer l'ensemble du corps, en particulier le dos, mais sans excès.
- 4° Ouvrir les yeux et reprendre contact avec l'entourage.
- 5° Se relever lentement (sinon certaines personnes éprouvent un étourdissement)
- 6° Pendant les quelques minutes qui suivent, s'adonner à des "activités de transition", n'impliquant pas une forte tension ou une forte dépense d'énergie.

## Horaire des exercices

- Idéalement les exercices se font une ou deux fois par jour, du moins pendant la période d'apprentissage.
- L'apprentissage est d'autant plus rapide que les exercices sont nombreux. Il est cependant peu utile de s'exercer plus de deux fois par jour.
- Si on est très occupé, on peut se limiter à un exercice tous les deux jours. Durant le début de l'apprentissage, trois ou quatre exercices par semaine est hautement souhaitable pour progresser à un bon rythme.
- Les personnes qui pensent ne pas avoir le temps de faire des exercices sont généralement celles qui en ont le plus besoin pour mieux gérer leurs émotions et retrouver un équilibre.
- Les exercices peuvent se faire à différents moments. Il est même conseillé d'essayer de varier l'horaire.
- Le matin au réveil n'est pas l'idéal, surtout si l'on doit aller travailler : on risque d'être crispé, cafardeux ou de se rendormir.
- Le soir, tout juste avant de s'endormir, est souvent le seul moment pour les personnes très occupées. L'exercice risque alors d'être interrompu par l'endormissement. Ceci constitue un inconvénient si c'est souvent le cas (à moins que le but de l'apprentissage de la relaxation soit de faciliter l'endormissement). Il est important d'arriver au terme des différentes étapes de l'apprentissage (voir *infra*).
- Des moments à conseiller sont : vers 13-14 heures (la vigilance est généralement moindre ; la relaxation constitue alors une excellente pause) ; vers 18-19 heures (la fatigue de la journée favorise la relaxation, mais entraîne moins facilement l'endormissement qu'au moment du coucher ; la relaxation peut alors favoriser une soirée plus agréable ou plus productive).
- Au terme de chacune des 10 premières séances, noter sur papier quelques informations : la date, l'heure, la qualité de l'exercice (sur une échelle allant de 0 = "tout à fait raté" — à 10 = "impeccable").
- Si la qualité de l'exercice a laissé à désirer, noter les événements perturbants qui ont précédé l'exercice et/ou le stress lié à l'anticipation d'événements (p.ex. rendez-vous).
- Aussi longtemps que la technique n'est pas bien acquise, on ne peut pas effectuer un exercice convenable si l'on est pressé ou fort préoccupé.  
Si l'on s'aperçoit pendant l'exercice que l'on est particulièrement crispé ou perturbé, mieux vaut s'arrêter et programmer l'exercice pour un autre moment.
- L'examen des annotations permet de préciser l'horaire le plus approprié et de relativiser les séances médiocres ou ratées. Amener les notes à la prochaine consultation pour en discuter.
- Lorsqu'on estime avoir mal fait un exercice, essayer d'observer et d'analyser ce qui s'est passé, plutôt que de se culpabiliser ou de se démoraliser.

## **2<sup>e</sup> étape : 13 groupes musculaires, contractions, sans CD**

Même procédure qu'à la 1<sup>ère</sup> étape, mais à son rythme et sans utiliser le CD.

L'exercice est effectué si possible chaque jour pendant au moins deux semaines.

**Le passage d'une étape à la suivante** requiert que celle-ci soit acquise convenablement, mais non parfaitement.

Le perfectionnisme apparaît ici, comme dans d'autres domaines, contre-productif.

Une bonne formule consiste à s'exercer alternativement à l'étape assimilée et à l'étape suivante. Ainsi, au niveau de la 2<sup>e</sup> étape, on peut se relaxer une fois sur deux avec le CD et une fois sur deux de façon autonome.

## **3<sup>e</sup> étape : 8 groupes musculaires, contractions, sans CD**

1. Main et bras dominants
2. Main et bras de l'autre côté
3. Pied et jambe dominants
4. Pied et jambe de l'autre côté
5. Ventre
6. Poitrine, épaules et haut du dos
7. Cou (contracter à la fois la nuque et la gorge)
8. Visage (faire une contraction de l'ensemble de la face).

- Vérifier pour chaque groupe si le degré de relaxation est satisfaisant.

Relaxer plus longtemps les groupes où la détente laisse à désirer.

Éventuellement répétez l'un ou l'autre cycle tension-détente dans certains groupes musculaires.

- **Éviter à la fois la précipitation et le perfectionnisme !**

L'objectif n'est pas de faire le plus vite possible une relaxation profonde, mais d'arriver **par étapes** à diminuer la tension dans différentes situations. Durant les premières étapes, ne pas encore utiliser la capacité de se décontracter en affrontant des situations très stressantes. Des échecs à l'occasion d'une utilisation prématurée risquent de décourager ou de faire perdre confiance.

**3<sup>e</sup> étape bis** : en station debout (p.ex., à une réception ou en attendant dans une file).

## **4<sup>e</sup> étape : 13 groupes musculaires, sans contractions, 2<sup>e</sup> plage du CD**

Il s'agit de la procédure de "relaxation passive", du genre "training autogène" de Schultz.

L'attention se focalise sur les sensations de :

1° tension résiduelle et détente ;

2° engourdissement ;

3° chaleur.

**5<sup>e</sup> étape : décontracter 13 groupes, sans contractions, sans CD.**

**6<sup>e</sup> étape : décontracter 8 groupes musculaires, sans contractions, sans CD**

On peut s'aider par une **procédure de comptage** :

se dire "1" et décontracter une main et un bras ; "2" et décontracter l'autre main et l'autre bras, etc., jusqu'à "8" pour le visage.

## Mini-relaxations dans des situations non stressantes

**Programmer** des mini-relaxations à faire dans des situations déterminées. Ex :

- à chaque attente (devant un feu rouge, un ascenseur, dans une file)
- avant de mettre la voiture en marche, quand on se met à table
- au travail ou qu'on allume l'ordinateur, chaque fois que le téléphone sonne ...

**Principe :**

- 1° Inspirer profondément
- 2° En expirant lentement et en se disant "détendre...", suivre un circuit personnel de décontraction (p.ex. détendre le visage, relâcher les épaules, laisser tomber les bras, puis sentir les pieds solidement posés sur le sol).
- 3° Rester quelques secondes en état de détente. Se recentrer sur soi, s'apaiser.

## Relaxation "différentielle"

- Durant des activités (marcher, écrire, conduire une voiture, travailler à l'ordinateur), apprendre à détendre les muscles non nécessaires pour l'activité.
- S'exercer à décontracter des parties du corps particulièrement tendues (p.ex. si l'on souffre de maux de dos : arquer le dos, puis décontracter).

## Diminuer la tension dans des situations stressantes

- L'objectif n'est pas de se sentir le plus relax possible, mais de diminuer la tension physiologique et mentale jusqu'à un niveau plus ou moins optimal pour le comportement souhaité.
- L'idéal est de s'exercer dans différentes situations en suivant une hiérarchie de difficulté.
- L'attitude de détente devrait être mise en œuvre le plus rapidement possible, **dès les premiers indices de tension** ou même, quand c'est possible, avant de se trouver dans la situation.
- Veiller aussi à contrôler la respiration (ralentir l'expiration) et à utiliser des auto-instructions telles que :  
"Je respire lentement... Ma tension est de (entre 0 et 10)... Je vais essayer de la diminuer d'un ou deux degrés... L'activation physiologique, c'est du dynamisme... Je regarde, j'observe... Quelle est la première étape du problème ?..."

