

Van Rillaer, J. (1997) L'apprentissage de la relaxation en thérapie cognitivo-comportementale. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 1997, vol. 2(1) : 20-23.

Textes de séances de relaxation

Le texte qui suit a seulement valeur d'exemple. Le thérapeute peut s'en inspirer sans chercher à reproduire mot à mot. Bernstein et Borkovec écrivent à ce sujet :

"Toute tentative de copier le style d'un exemple enregistré sera probablement insatisfaisante (...) Le thérapeute doit en toute circonstance donner une impression de chaleur, de confiance et de compétence. Réciter un texte tout préparé ne favorise pas la manifestation de ces qualités en présence du client (...) Le thérapeute doit apprendre le *contenu* de la séance et communiquer ce contenu dans ses propres termes" (*Progressive relaxation training*. Champain, Illinois: Research Press Co, 1973, p. 19).

Relaxation "active" (type Jacobson)

(Position)

Installez-vous bien confortablement. Fermez les yeux
Vérifiez si un maximum de parties du corps sont en contact avec le support:
passez en revue les pieds ... les jambes ... les bras ... le dos ... la tête ...
Essayez de vous détendre ... laissez-vous aller...

(Centration sur l'exercice)

Toute l'attention se dirige sur le corps, sur le contact du corps avec le lit ou le fauteuil.
Pendant une vingtaine de minutes vous allez vous centrer sur le tonus musculaire.
Vous allez progressivement diminuer le tonus jusqu'à vous sentir détendu, relax, calme. Vous apprenez ainsi à mieux gérer vos émotions et vos impulsions.

- Si vous entendez du bruit, vous vous dites: "Tout ce qui vient de l'extérieur est sans importance pendant la séance; je reste centré sur l'exercice".
- Quand des idées intrusives surgissent, vous vous dites: "Stop. Je verrai ça plus tard. Je me recentre sur ma respiration, mon tonus, ma relaxation".

(Centration sur la respiration pendant environ une minute)

Vous vous centrez à présent sur la respiration. Observez le mouvement de va-et-vient.
Respirez par le ventre, calmement, un peu plus lentement que d'habitude. Laissez passer plusieurs secondes entre chaque respiration ...
Dans quelques secondes, vous allez inspirer très amplement et expirer comme si vous soupiriez de soulagement. Allez-y: soulevez bien la poitrine et le ventre, remplissez poumons au maximum, bloquez l'air quelques secondes ... et laissez redescendre ... expirez ... en relâchant tous les muscles ... O.K.
Respirez normalement, calmement. Le ventre se lève et descend tranquillement ... se lève et descend ... Attention : encore une forte inspiration et une expiration comme dans un soupir: inspirez ... maintenez l'air ... expirez lentement, très lentement ... La respiration devient lente et régulière, paisible.

(Contractions et décontractions)

1. (a) Maintenant toute votre attention se centre sur **la main dominante et l'avant-bras**. Sentez bien. Ne bougez pas. Dans quelques secondes, vous allez contracter le poing, le pouce à l'extérieur, ainsi que l'avant-bras, le poing tourné vers l'intérieur du bras ...

Vous ferez la contraction en même temps que vous inspirez. Puis, vous maintiendrez la contraction en même temps que vous garderez l'air dans les poumons, pendant 5 à 12 secondes. Enfin vous allez expirer en même temps que vous détendrez la main et l'avant-bras. Prêt?

(b) Inspirez, fermez la main, serrez le poing et l'avant-bras. Gardez le poing serré, conservez l'air dans les poumons, concentrez-vous sur la tension dans le poing et l'avant-bras, sentez bien la contraction ... O.K., expirez lentement et décontractez la main et le bras. Ouvrez la main comme si laissez tomber un objet ... laissez reposer lourdement ... Dites à vous-même : "détendre, relax, calme".

(c) Respirez calmement ... Laissez reposer la main et l'avant-bras ... Concentrez-vous sur ce qui se passe dans la main et le bras : sentez la différence entre la tension et la détente ... La main et le bras commencent à se détendre. Ne songez qu'à cette main et à l'avant-bras. Laissez tout le reste entre parenthèses ... Seuls comptent la main et le bras. Essayez de sentir qu'ils s'engourdissent ... et deviennent chauds ... engourdis et chauds ...

2. (a) Orientez maintenant votre attention vers le **bras dominant**. Sentez bien tout le bras. Dans quelques secondes vous allez contracter le bras, de la main jusqu'à l'épaule, en vous concentrant sur le biceps. Le bras ne doit quasi pas changer de position, mais il doit se contracter entièrement. Vous pouvez le pousser vers l'arrière, contre le lit ou le fauteuil.

(b) Prêt? ... O.K., vous inspirez et en même temps vous contractez la main, l'avant-bras, le biceps, l'épaule ... retenez le souffle, maintenez la tension, essayez de garder les autres parties du corps détendues ... Et maintenant vous expirez en décontractant le bras.

Dites-vous : "détendre, relax, calme" en même temps que vous détendez le biceps, l'avant-bras, la main ... Respirez lentement ... et au moment où vous expirez, dites-vous encore "détendre, relax", et essayez de détendre un peu plus ... Sentez la tension qui diminue dans le bras, qui quitte le bras. Essayez de sentir que la tension s'échappe par les doigts, le bout des doigts ...

(c) Sentez bien le contraste entre la tension et la détente. Concentrez-vous sur les sensations du bras et de la main. Essayez de sentir qu'ils s'engourdissent et deviennent chauds ... qu'ils s'engourdissent et deviennent chauds. Essayez de sentir que c'est agréable ... La respiration est calme: lentement le thorax et le ventre montent et descendent ...

Laissez le bras reposer et s'engourdir ... Déplacez l'attention depuis le bras, en passant par les épaules, vers l'autre bras et l'autre main.

Sentez la différence entre la main gauche et la main droite. Concentrez-vous sur l'autre main et l'avant-bras.

(REFRAIN)

Attention !... **Inspirer et Contractez...**

Maintenez l'air et la contraction ... Concentrez-vous pour bien sentir la tension...

O.K. ... Et vous vous dites "détendre ou relax", expirez et détendez lentement...

Sentez bien ce qui se passe ... Laissez aller...

Essayez de sentir que ---- **s'engourdi(ssen)t** ... devien(nen)t **chaud(s)** ...

Essayez de trouver cette sensation **agréable...**

Respirez calmement ... Et en expirant essayez de vous **détendre encore un peu plus...**

3. A présent, centrez l'attention sur **l'autre main et l'autre avant-bras** ...

Sentez-les bien ... Dans un instant vous allez les contracter...

(Refrain)

Laissez-les bien reposer, détendus ... engourdis ... chauds.

Essayez de sentir que la tension diminue et que la relaxation s'approfondit.

4. A présent, centrez l'attention sur tout **le bras**, depuis la main jusqu'à l'épaule ...

Sentez-le bien ... Dans un instant vous allez le contracter...

(Refrain)

Sentez maintenant les mains et les bras. Laissez-les bien reposer, détendus ... engourdis ... chauds.

Essayez de sentir que la tension diminue et que la relaxation s'approfondit.

5. Votre attention se dirige vers **la jambe et le pied dominants**.

Sentez-les bien... Dans quelques secondes vous allez contracter la cuisse, le mollet, le pied.

(Refrain)

Sentez la tension qui s'élimine de la cuisse, du genou, du mollet, de la cheville, du pied...

6. Maintenant vous déplacez l'attention vers **l'autre jambe et l'autre pied**.

Cf. point 5.

Sentez les pieds et les jambes détendus ... et les mains et les bras ... relax.

Essayez d'apprécier la sensation de détente.

7. L'attention se centre à présent sur **le ventre**.

Dans quelques secondes, vous allez bien inspirer, bloquer la respiration et en même temps rentrer le ventre en le contractant fortement.

Prêt?... Allez-y : inspirez, bloquez la respiration, rentrez le ventre, contracter fortement, gardez bien contracté. Sentez ce qui se passe dans le ventre...

Et vous expirez lentement, en disant "détendre", et vous décontractez le ventre...

Respirez calmement : le ventre monte ... et descend...

En expirant essayez de détendre un peu plus.

8. L'attention se centre maintenant sur **les épaules et le haut du dos**.

Dans un instant vous allez remonter les épaules le plus haut possible, comme si elles étaient tirées en direction des oreilles. En même temps le haut du dos va un petit peu s'arrondir.

(Refrain)

Sentez le contact avec le lit ou le fauteuil. Laissez-vous reposer calmement. Respirez avec l'ensemble des poumons ... En expirant chassez les tensions.

9. Votre attention se dirige vers **la nuque et l'arrière de la tête**.

Dans quelques secondes, vous allez pousser la tête vers l'arrière de manière à contracter la nuque et l'arrière de la tête.

(Refrain)

10. Votre attention se dirige vers **la gorge**.

Dans quelques secondes, vous allez incliner la tête vers l'avant en contractant la gorge.

(Refrain) ... Sentez bien la tension dans la gorge et le cou...

11. Votre attention se dirige vers **la bouche et les joues**.

... Serrez la bouche, contractez les joues, poussez la langue contre les dents...

... Relâchez la mâchoire, les joues, la langue ... La bouche peut s'entrouvrir.

12. L'attention se dirige vers **les yeux**.

Fermez fortement les paupières, relevez les joues et contractez le nez... Détendez les yeux ... Sentez la détente à la racine du nez, entre les sourcils et autour des yeux ... Les paupières reposent doucement, elles semblent légères... Les muscles autour des yeux se détendent.

13. L'attention se dirige vers **le front**.

Plissez le front, relevez fermement les sourcils, comme si vous vouliez montrer que vous êtes très étonné (les yeux restent fermés) ... Sentez bien les plis du front ... et la tension dans le haut de la tête.

En expirant, redescendez les sourcils et les muscles du front ... Le front devient lisse. Essayez de détendre tout le visage : le front, les yeux, les joues, la bouche ... Relâchez le visage de plus en plus.

(Détente de l'ensemble du corps)

Vous passez en revue les différentes parties du corps en essayant de les laisser détendues : le visage, la gorge, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le ventre, les cuisses, les jambes, les pieds...

Sentez l'ensemble du corps qui se détend ... Repassez-le en revue des pieds jusqu'à la tête et de la tête aux pieds...

Essayez de prendre plaisir à la sensation de relaxation ... Goûtez la sensation de détente qui diffuse à travers tout le corps.

(Relaxation par visualisation mentale)

Maintenant imaginez que vous êtes couché sur la plage...

Tout est calme. Il fait chaud, mais pas trop. Tout juste comme vous aimez. Vous reposez là, agréablement ... et vous écoutez le murmure des vagues ... Au loin des enfants jouent et rient ... Vous vivez un moment de calme, de sérénité, d'harmonie...

Vous imaginez ouvrir légèrement les yeux et vous voyez le ciel bleu, des petits nuages blancs passent lentement dans le ciel ... Un oiseau passe au loin. Ses ailes bougent lentement. Il s'éloigne ... Vous le suivez du regard ... Il devient de plus en plus petit ... Vous ne voyez plus qu'un point à l'horizon.

Les paupières se referment. Et vous êtes là, agréablement couché, jouissant d'un profond repos. Vous vous sentez bien, engourdi et chaud... Tout est paisible...

Vous repassez le corps en revue : les mains, les bras, les jambes, les pieds, le ventre, les épaules, le cou, la bouche, le visage... Tout le corps repose, détendu.

(Fin de l'exercice)

En pensée vous revenez dans la pièce. Vous vous concentrez une dernière fois sur l'ensemble du corps... En expirant profondément, vous vous dites encore une fois "relax" ... Chaque fois que vous vous direz ce mot en expirant profondément, vous allez vous décontracter et vous reprendrez le contrôle de vous-même...

Nous allons maintenant terminer l'exercice.

1 Respirez un peu plus vite...

2 Bougez les mains, les bras, les jambes, les pieds...

3 Levez les bras et étirez-vous. Étirez l'ensemble du corps, en particulier le dos, sans excès ... Étendez bien les bras, les doigts...

4 Ouvrez les yeux et reprenez contact avec l'entourage...

5 Vous allez bientôt vous relever lentement en étant attentif à votre rythme.

Ensuite, pendant quelques minutes, vous ferez des activités de transition qui n'impliquent pas une forte tension.

Exemples de phrases à utiliser pour induire la détente :

Laissez aller toutes les tensions

Observez bien ce qui se passe dans les muscles lorsqu'ils se relâchent

Notez les sensations qui apparaissent quand vous vous détendez

Eprouvez du plaisir dans la sensation de détente

Faites l'expérience de vous laisser envahir par la détente

Nourrissez-vous de ce sentiment de paix.

Relaxation "passive" (type Schultz)

Installez-vous bien confortablement. Fermez les yeux.

Vérifiez si un maximum de parties du corps sont en contact avec le support : passez en revue les pieds ... les jambes ... les bras ... le dos ... la tête ...

Essayez de vous détendre ... laissez-vous aller...

Toute l'attention se dirige sur le corps, sur le contact du corps avec le lit ou le fauteuil.

Vous allez détendre chaque partie du corps ... l'une après l'autre.

Pour chaque région, vous observerez d'abord le niveau de tension résiduelle. Ensuite, vous allez détendre le mieux possible.

Mais d'abord vous vous centrez sur la **respiration.**

Observez le mouvement de va-et-vient.

Respirez par le ventre, calmement, un peu plus lentement que d'habitude. Laissez passer plusieurs secondes entre chaque respiration ...

Dans quelques secondes, vous allez inspirer très amplement et expirer comme si vous soupiriez de soulagement. Allez-y : soulevez bien la poitrine et le ventre, remplissez les poumons au maximum, bloquez l'air quelques secondes ... et laissez redescendre ... expirez ... en relâchant tous les muscles ... O.K.

Respirez normalement, calmement. Le ventre se lève et descend tranquillement ... se lève et descend ... Attention : encore une forte inspiration et une expiration comme dans un soupir : allez-y, inspirez ... maintenez l'air ... expirez lentement, très lentement ... La respiration devient lente et régulière, paisible.

REFRAIN

- Toute votre **attention** se centre sur (se porte sur, se dirige vers) ----- ...
- **Sentez** (ou observez, examinez) la tension (résiduelle), voyez où se trouve la tension (comment elle se présente).
- **Essayez de détendre** (relâcher, relaxer) en même temps que vous expirez lentement, et vous dites intérieurement : "détendre, relax, calme".
- Laissez ----- **s'engourdir**...
- Essayez de sentir que ----- devien(nen)t **chaud(s)**...
- Examinez (observez) l'état de ----- , essayez de détendre encore un peu plus ... en expirant.
- **Respirez calmement** ... En expirant essayer de détendre un peu plus

- La main dominante et l'avant-bras - le biceps & l'épaule
- l'autre main & l'avant-bras - l'autre biceps & l'épaule
- la jambe & le pied dominants (cuisse, genou, mollet, cheville)
- autre jambe & pied - le ventre (le ventre monte ... et descend)
- les épaules & le haut du dos - la nuque & l'arrière de la tête - la gorge

- la bouche & les joues (relâchez la mâchoire, les joues, la langue ... la bouche peut légèrement s'entrouvrir)
- la région des yeux (détendez les yeux ... sentez la détente à la racine du nez, entre les sourcils et autour des yeux ... les paupières reposent doucement, elles semblent légères ... les muscles autour des yeux se détendent)
- le front (le front devient lisse)
- Essayez de détendre tout le visage : le front, les yeux, les joues, la bouche ... relâchez le visage de plus en plus).

Vous passez en revue les différentes parties du corps en essayant de les laisser détendues : le visage, la gorge, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le ventre, les cuisses, les jambes, les pieds ... Sentez **l'ensemble du corps** qui se détend ... Repassez-le en revue des pieds jusqu'à la tête et de la tête aux pieds...

Essayez de prendre plaisir à la sensation de relaxation ... Goûtez la sensation de détente qui diffuse à travers tout le corps.

Maintenant **imaginez** que vous êtes couché sur la plage...

Tout est calme. Il fait chaud, mais pas trop. Tout juste comme vous aimez. Vous reposez, agréablement ... et vous écoutez le murmure des vagues ... Au loin des enfants jouent et rient ... Vous vivez un moment de calme, de sérénité, d'harmonie...

Vous imaginez ouvrir légèrement les yeux et vous voyez le ciel bleu, des petits nuages blancs passent lentement dans le ciel ... Un oiseau passe au loin. Ses ailes bougent lentement. Il s'éloigne ... Vous le suivez du regard ... Il devient de plus en plus petit ... Vous ne voyez plus qu'un point à l'horizon.

Les paupières se referment. Et vous êtes là, agréablement couché, jouissant d'un profond repos. Vous vous sentez bien, engourdi, chaud... Tout est paisible...

Vous repassez le corps en revue : les mains, les bras, les jambes, les pieds, le ventre, les épaules, le cou, la bouche, le visage... Tout le corps repose, détendu.

Vous vous laissez envahir par une détente de plus en plus profonde. Le corps se fait de plus en plus pesant...

Ainsi vous êtes en train d'acquérir de nouvelles réactions de protection. Bientôt vous parviendrez à rester plus calme quand vous serez brusquement agressé, angoissé, tendu. La tension sera le signal d'une attitude de décontraction et de gestion de soi. Vous vous direz "stop !" et en expirant, vous vous relaxerez le visage, les épaules, le ventre. Vous aborderez le problème calmement...

(Fin de l'exercice)

En pensée vous revenez dans la pièce. Vous vous concentrez une dernière fois sur l'ensemble du corps ... En expirant profondément, vous vous dites encore une fois "**relax**" ... Chaque fois que vous vous direz ce mot en expirant profondément, vous allez vous décontracter et vous reprendrez le contrôle de vous-même...

Nous allons maintenant terminer l'exercice.

- 1 Respirez un peu plus vite...
- 2 Bougez les mains, les bras, les jambes, les pieds...
- 3 Levez les bras et étirez-vous. Etirez l'ensemble du corps, en particulier le dos, sans excès ... Etendez bien les bras, les doigts...
- 4 Ouvrez les yeux et reprenez contact avec l'entourage...
- 5 Vous allez bientôt vous relever lentement, en étant attentif à votre rythme.
Ensuite, pendant quelques minutes, vous ferez des activités de transition qui n'impliquent pas une forte tension.