

En cabinet, j'utilise des techniques de relaxation thérapeutique pour les personnes souffrant de crises d'angoisse, de panique, ou de trac. La relaxation permet de retrouver l'usage d'outils dont nous disposons tous : la respiration, la détente.

Pour bien comprendre le mécanisme, voyons ce qui se passe dans notre corps quand nous respirons.

La respiration :

Pour vivre, nous avons besoin d'oxygène. La fonction la plus importante des poumons est d'alimenter le corps en oxygène. Lorsque le sang coule à travers les poumons, il absorbe l'oxygène qu'il transporte dans le reste du corps. Quand les cellules du corps ont utilisé l'oxygène, il se forme du dioxyde de carbone ou gaz carbonique. Celui-ci est retransporté par le sang vers les poumons, qui assurent l'expulsion de ce gaz carbonique quand nous expirons.

L'inspiration :

Quand j'inspire, le volume de ma cage thoracique augmente, mes côtes s'élèvent vers l'avant, tandis que mon diaphragme s'abaisse en se contractant et le ventre se gonfle comme un ballon. Les poumons se dilatent, ce qui provoque un appel d'air. L'air chargé d'oxygène fait le trajet suivant : narines, fosses nasales, pharynx, larynx, trachée, bronches, bronchioles, alvéoles pulmonaires (où ont lieu les échanges gazeux), sang. Les globules rouges du sang qui circulent dans les alvéoles pulmonaires captent l'oxygène et le transportent ensuite vers toutes les cellules du corps.

L'expiration :

Les côtes s'affaissent et le diaphragme remonte, le ventre se dégonfle, ce qui provoque une

compression qui chasse l'air des poumons. L'air expiré suit le même trajet que l'air inspiré, mais en sens inverse. L'air expiré contient moins d'oxygène, mais plus de dioxyde de carbone et de vapeur d'eau que l'air inspiré.

Les effets de cette bonne respiration :

La respiration, c'est la vie. Elle participe au cycle de l'énergie indispensable à chaque être. De toutes les fonctions organiques qui assurent la vie, la respiration est, avec la circulation sanguine, la plus importante. La respiration est le premier des langages à notre disposition quand nous naissons. Ce langage est aussi le premier à traduire notre relation avec notre environnement. La respiration est le baromètre de notre état intérieur. Quand on nous pose une question un peu gênante, quand nous avons peur, nous retenons notre souffle, notre rythme respiratoire se modifie. Quand on fait du sport, quand on chante, on ressent combien une bonne respiration est essentielle pour augmenter nos capacités physiques. La plupart du temps, notre respiration est haute, superficielle. Elle correspond à notre rythme de vie haletant, stressant. Nous évoluons dans cet état de stress qui nous empêche de "souffler".

Quand on est stressé, notre diaphragme se spasme, alors on ne peut pas remplir les poumons au maximum de leur capacité. Ce minima respiratoire ne permet pas de bien oxygéner tout le corps et du dioxyde de carbone s'accumule dans les muscles qui se tétanisent. Il y a un mauvais échange gazeux et on est en permanence angoissé. Et quand on est soumis à une situation stressante, l'angoisse monte tout de suite associée à divers symptômes physiques tels que tachycardie, sensation d'oppression thoracique, bouffées de chaleurs, (...) allant parfois jusqu'à la sensation d'une mort imminente.

En apprenant à respirer avec le ventre, nous parvenons à diminuer l'intensité de l'anxiété et de nos peurs. En contrôlant l'amplitude du souffle, son rythme, sa puissance, nous parvenons à relaxer les tensions musculaires, à ralentir les battements cardiaques, à calmer nos pensées et à retrouver un meilleur équilibre émotionnel. Une bonne respiration constitue un instrument indispensable à la recherche de la détente et du bien-être intérieur.

Cette respiration maîtrisée, nous abordons la détente :

Le processus d'entrée dans la détente, s'effectue à l'aide d'une voix lente et monocorde. Il comprend plusieurs étapes :

- la décontraction des muscles superficiels,
- par rétroaction, le cerveau renvoie le message de détente jusqu'aux muscles profonds permettant l'entrée dans le niveau sophro-liminal (entre veille et sommeil)
- Par des exercices respiratoires, par une détente statique ou dynamique suivant la technique utilisée, nous entrons dans la relaxation.

Visualiser, c'est comme imaginer. Utilisée en état de relaxation, l'imagination devient créatrice. Dans ce niveau de relaxation profond, nous apprenons à nous reprogrammer **POSITIVEMENT** en modifiant notre système de croyances. Celui-ci repose souvent sur un manque de confiance en soi, frein à toute évolution. La visualisation permet aussi de récolter les messages émanant de notre monde intérieur, de découvrir des trésors inexploités jusqu'alors.