

HELEN MONNET

L'Auto-Relaxation Respiratoire

Une thérapie psychocorporelle



Q Editions
Quintessence

Du même auteur :

50 règles d'or pour ne pas stresser, coll. Mini Larousse, 2014.

Les 101 règles d'or pour ne pas stresser, coll. Poche, Larousse, 2015.

Rebondir après un licenciement, coll. Poche, Larousse, 2015.

Petit Dictionnaire de la Gentillesse, ouvrage collectif, Larousse, 2016.

Lâcher prise!, coll. Cahiers, Larousse, 2016.

50 règles d'or pour s'initier à la méditation, coll. Mini Larousse, 2016.

Identifier et maîtriser les relations toxiques, coll. Poche Larousse, 2017.

Ces peurs qui nous inhibent, coll. Poche Larousse, 2017.

Petit Cahier d'Exercices pour bien vivre sa retraite, Éditions Jouvence, 2017.

Photo portrait auteur : © Isanoé

Illustrations : © María Bellosillo

© 2018 - Éditions Quintessence

Groupe éditorial PIKTOS - ZI de Bogues - 31750 Escalquens

Tél. (+33) 05 61 00 09 86 - contact@piktos.fr

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-223-8

Préambule

L'Auto-Relaxation Respiratoire est issue d'une méthode créée par Bernard Alexandre au début des années 1980. Cet homme remarquable, décédé en 1996, et à qui je rends ici hommage, était le directeur d'un cabinet de ressources humaines à Paris. Il avait conçu cette méthode dans le but « d'appivoiser la puissance de l'énergie vitale en soi pour se développer, se réaliser et réussir ».

À cette période, j'étais à la recherche d'un moyen de me réconcilier avec mon corps. En effet, j'étais d'une part assez stressée par mon travail et d'autre part, il subsistait un contentieux ancien entre mon corps et moi : à huit ans, j'avais échoué au concours d'entrée d'une prestigieuse école artistique et j'en gardais une trace profonde.

Je me suis formée à la méthode de Bernard Alexandre durant deux séminaires (niveaux 1 et 2) en 1989 et 1990. Et grâce à ce bel outil, j'ai pu dénouer l'humiliation subie, me défaire de la culpabilité qui y était attachée, retrouver une vraie unité intérieure corps/mental et apprendre à me détendre en profondeur.

Depuis, j'ai pratiqué tantôt seule, tantôt en groupe, avec des personnes formées comme moi. Puis à la demande d'amis qui trouvaient ma voix agréable (je m'étais d'ailleurs mise à la travailler grâce au chant lyrique), j'ai commencé à animer des séances de relaxation. J'ai beaucoup apprécié de pouvoir apporter aux autres « de la douceur dans un monde de brutes ». Professionnellement, j'avais jusque-là beaucoup utilisé mon côté masculin. Aussi aider autrui à se relaxer grâce à mon côté féminin m'a permis d'équilibrer mes énergies et activités.

Lorsque j'ai décidé en 2008 de quitter le secteur éprouvant de l'audiovisuel et de me diriger vers celui de la relation d'aide, j'ai donc commencé par une reconversion en relaxologie. J'ai alors reçu une formation en sophrologie caycédienne dans le but de développer la démarche de Bernard Alexandre. En 1996, cette méthode portait un autre nom, assez inadéquat, qui hélas portait à confusion sur sa teneur véritable. J'ai donc fait le choix de ne pas reprendre son appellation d'origine. En outre, j'ai ajouté mes propres apports à la méthode initiale de Bernard Alexandre, pour permettre de répondre à des indications médicales et psychothérapeutiques, ainsi que je le détaillerai dans le présent ouvrage. J'espère y avoir à peu près réussi.

En quoi consiste une séance d'ARR® ?

L'Auto-Relaxation Respiratoire (ARR®) s'effectue durant une séance de quarante-cinq minutes généralement en position allongée sur un tapis de sol avec un coussin et une couverture.

Elle comprend **deux étapes** :

Première étape

La pratique de la « **respiration complète** » (**ventrale et thoracique**) **concentrée du pranayama** durant vingt-cinq minutes : une vingtaine de parties du corps et d'appareils sont ainsi passés progressivement en revue, selon un ordre bien précis, depuis l'extérieur (ex. les membres supérieurs) jusqu'à l'intérieur (ex. les cellules).

L'objectif est triple pour le patient :

- une prise de conscience précise des différentes parties de son corps, grâce à l'emploi de l'énergie douce et fluide de son souffle ;
- un lâcher-prise progressif du mental, grâce à la prise en compte sensorielle de l'instant présent ;
- il s'ensuit un niveau de détente profonde amenant ainsi un état de conscience légèrement modifié (ondes alpha), mais non hypnotique.

À la fin de cette première étape, le thérapeute propose au patient de prendre conscience qu'il a généré son propre bien-être et de le mémoriser par un geste-mémoire¹ : croiser deux doigts de sa main.

Deuxième étape

La pratique de l'**imagerie mentale ou visualisation positive** durant **vingt minutes** : une « promenade guidée » dans un cadre naturel symbolique a pour but de faire utiliser au patient sa sensorialité. Chacun des quatre « décors naturels » utilisés a sa spécificité pour stimuler l'imaginaire.

L'objectif est double pour le patient :

- ancrer plus durablement la détente obtenue précédemment ;
- le faire profiter d'un ressenti de bien-être, voire de plaisir.

1. Geste effectué par le patient à la demande du praticien en ARR, permettant d'ancrer la détente psychocorporelle.

Yoga et pranayama

Court historique du yoga en Occident

Il existe plusieurs formes de pratique du yoga, centrées sur tel aspect ou tel autre de la discipline. Le pranayama, qu'utilise principalement l'ARR®, est appelé communément en français « **yoga des souffles** ». Toutefois, il est important de considérer le yoga dans son ensemble et de bien comprendre son contexte afin de percevoir son intérêt curatif et psychothérapeutique.

Or comme le faisait fort justement remarquer Filliozat, le yoga est plus célèbre que connu en Occident. Il apparaît souvent dénaturé, voire falsifié autant dans la représentation qu'on en donne que dans la pratique que l'on peut en avoir.

Par ailleurs, Lacheney remarque que l'apparition du yoga et son implantation en Europe depuis la Seconde Guerre mondiale peuvent s'expliquer par l'évolution de notre société car, vers la fin du xix^e siècle et au début du xx^e siècle, on peut affirmer comme lui que « le corps est retrouvé » :

- Le rationalisme accordait toute l'importance à la connaissance intellectuelle ; or certains mouvements philosophiques (cf. le vitalisme de Bergson) conçoivent petit à petit la nécessité d'une compréhension corporelle directe ; on retrouve ainsi les potentialités du corps : la danse, les sports, le naturisme, l'expression corporelle, etc.
- Après le second conflit mondial, la pensée occidentale se trouve ébranlée. Elle devient donc susceptible de « recevoir » sans juger. L'éthologie fait sortir le savant de son laboratoire, l'oblige à aller sur le terrain et à abandonner son ethnocentrisme. Il doit reconnaître l'altérité de valeurs propres aux peuples étudiés. L'écologie lui fait reconsidérer ses vues obsolètes, trop partielles et fragmentées.
- Par ailleurs s'amorce un processus d'uniformisation de l'être humain, lequel va engendrer par réaction un fort besoin d'individualisation.

La respiration complète du pranayama

Ce terme « pranayama » est constitué des mots sanscrits « prana » (énergie) et « ayama » (vitalité). Il est similaire au « Ki » de la médecine chinoise. Dans la culture hindouiste, le « prana » représente bien plus que le souffle physiologique : il s'agit de l'aspect énergétique de l'univers.

Enfin, il faut savoir que le pranayama fait partie des huit étapes du raja yoga comme du yoga astanga.

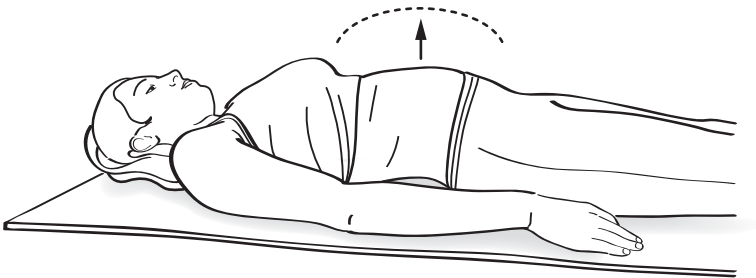
Dans la respiration yogique complète, les respirations abdominale, médiane et thoracique sont associées suivant un certain rythme et un certain ordre. Elles peuvent se pratiquer dans toutes les positions aussi bien assis, debout que couché. Durant la marche par exemple, ce sera un excellent exercice. On commencera l'inspiration par la partie inférieure en dilatant l'abdomen, puis par la phase médiane, pour enfin terminer par la partie supérieure. L'expiration suivra immédiatement et s'effectuera en vidant d'abord l'abdomen, puis la partie médiane, et en terminant par la partie supérieure. Les poumons seront alors complètement vides. On recommencera toujours par le même mouvement ondulatoire, allant de bas en haut, de façon harmonieuse et fluide, mais le plus régulièrement possible.

Il est intéressant de commencer à pratiquer en position allongée pour bien sentir le mouvement de vague, puis de s'asseoir. Dès que l'on est familiarisé avec ce mode respiratoire, on s'entraînera à régulariser la respiration avec le rythme cardiaque.

Premier temps : respiration abdominale

Elle est destinée à remplir la partie inférieure des poumons à la hauteur du diaphragme. Il va s'agir de pousser les muscles abdominaux en avant, tout en laissant naturellement pénétrer l'air dans cette région. L'expiration se fera ensuite par le relâchement des muscles de cette partie, ce qui produira un mouvement inverse à celui de l'inspiration.

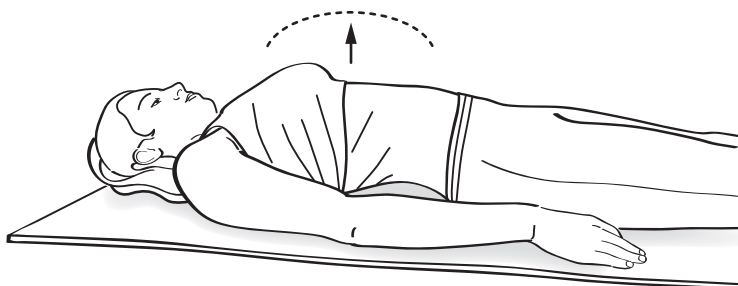
EFFETS : Réduit la tension artérielle, régule l'activité intestinale.



Deuxième temps : respiration médiane

Remplir la partie médiane des poumons à la hauteur des côtes. Il s'agit d'écarter les côtes comme par un mouvement de soufflet tout en laissant pénétrer l'air. L'expiration sera l'effet du mouvement inverse.

EFFETS : Dégage la pression du cœur, rafraîchit la circulation sanguine sur le foie, la rate, l'estomac. Favorise l'élasticité de la cage thoracique.

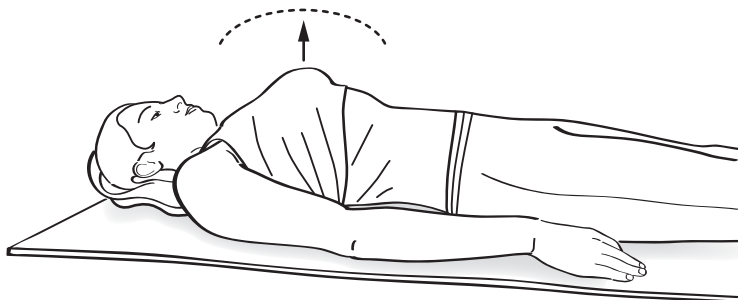


Troisième temps : respiration thoracique

Destinée à oxygéner la partie supérieure des poumons. Il s'agit de laisser pénétrer l'air en gonflant le haut de la cage thoracique.

Les clavicules se soulèveront légèrement sans un effort. L'expiration sera l'inverse.

EFFETS : Renforce les nœuds lymphatiques. Peut éviter nombre d'affections des voies respiratoires.



N.B. : Ces trois respirations s'effectuent par le nez, aussi bien pendant l'inspir que lors de l'expir.

Il est important ici de ne pas raisonner seulement en termes de dynamisme et de performance, comme dans le cas d'une simple gymnastique, mais de gestion du souffle, car c'est elle qui agira favorablement sur le fonctionnement du mental (calme, lucidité, sentiment d'unité).

Plus une personne respire profondément, totalement, plus elle se sent vivante et sensitive. C'est du reste une des raisons pour lesquelles **beaucoup de personnes n'utilisent qu'environ dix pour cent de leur**

respiration. Elles ont en effet peur de trop sentir et de ne pas savoir quoi faire de ces sensations.

Il existe trois approches du pranayama :

1. la technique proprement dite (entraînant l'allongement du souffle) ;
2. l'attention à la respiration ;
3. le lâcher-prise d'avec le mental.

L'allongement du souffle ou respiration amplifiée, en stimulant le système neurovégétatif (nerf pneumogastrique et mouvements péristaltiques), vise à la fois à :

- permettre une oxygénation plus longue ;
- accroître la prise d'énergie (grâce aux ions négatifs).

Ces deux phénomènes entraînent :

- la régénération des différentes parties du corps balayées consciemment par le souffle et notamment les tissus ;
- l'élimination des toxines par l'oxygénation du sang ;
- une perception et un relâchement des tensions corporelles ;
- le développement de la sensualité et l'épanouissement de la sexualité ;
- le calme du système nerveux et donc un meilleur équilibre émotionnel ;
- une meilleure synchronisation corps-mental.

Visualisation et imagerie mentale

La sophrologie caycédienne

Les techniques de visualisation et d'imagerie mentale de l'ARR® proviennent pour une bonne part du concept de la **sophrologie caycédienne**, discipline que l'on pourrait qualifier de « méta-médicale » (pour la distinguer des disciplines paramédicales). En voici une brève description :

À la fin des années 1950, le Dr Alfonso Caycedo, docteur en médecine et en chirurgie, diplômé en neuropsychiatrie de l'Université de Madrid exerce à l'hôpital clinique de Barcelone. Il est profondément marqué par les méthodes de traitement brutales (électrochocs, comas insuliques, etc.) parfois employées sans qu'en soient mesurées toutes les conséquences. C'est ce vécu qui le décide à se consacrer à l'étude de la conscience et à la recherche d'autres formes de thérapie en psychiatrie. Dès le début de sa carrière, il crée la sophrologie : « science pour la (re)construction de l'individu au départ du corps vécu au présent et pour son aspect positif » avec l'objectif de redonner au corps la place première qu'il aurait perdue dans notre culture occidentale.

Le terme de « sophrologie » n'ayant jamais été protégé dans son usage public, il a donné lieu à diverses ramifications, notamment dans le milieu de la formation. Caycedo décide alors d'une nouvelle appellation : « sophrologie caycédienne », cette fois déposée à La Haye et brevetée à l'OMPI (Organisme Mondiale de la Propriété Intellectuelle).

La sophrologie caycédienne se déroule en trois cycles composés de quatre degrés chacun, soit douze degrés au total :

- le premier cycle appelé cycle fondamental, de base ou réductif : il vise à une meilleure connaissance de soi, permettant de gérer et développer nos grandes dimensions : conscience corporelle, mentale, émotionnelle, intuitive et créative. Il amène à un schéma corporel renforcé et surtout plus positif ;
- le deuxième cycle est appelé cycle radical. La conscience énergétique renforce l'aspect énergétique et cellulaire ;
- le troisième cycle est appelé cycle existentiel. La conscience existentielle projette notre conscience élargie sur le monde extérieur.

Dans l'optique de Caycedo, **la personne constitue sa propre solution** face aux différents possibles qu'elle met en forme elle-même pour

vivre autrement sa condition d'humain. Elle est capable de valoriser l'énergie de vie dans l'expérience immédiate (ici et maintenant), comme celle ayant déjà été vécue (passé) et avec le projet d'une vision positive de l'avenir (futurisation).

En 2010, après cinquante ans de travail, Caycedo considère désormais la sophrologie caycédienne comme une discipline aboutie ; il remet alors à sa fille, Natalia Caycedo diplômée elle aussi en neuropsychiatrie, le soin de poursuivre son œuvre. Toutefois, il faut savoir qu'en France, le ministère de la Santé a publié au Journal officiel dès le 21 septembre 2004 sa position sur cette méthode :

« *La sophrologie n'est pas une discipline définie ni reconnue dans le cadre du Code de la santé publique.* »

Définitions

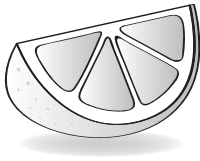
Apparentées à l'autohypnose, la visualisation et l'imagerie mentale sont des techniques qui visent à **mettre en œuvre les ressources de l'esprit, de l'imagination et de l'intuition pour améliorer les performances et le mieux-être**. Bien que les deux termes soient souvent utilisés indistinctement, on s'accorde généralement sur la différence qui suit : dans la visualisation, on impose des images précises à l'esprit, tandis que l'imagerie cherche à faire émerger les représentations qui appartiennent à l'inconscient du sujet.

Les deux techniques possèdent plusieurs champs d'application et sont parfois utilisées conjointement, comme dans le cadre de l'ARR®. Elles font toutes deux partie de ce qu'on appelle désormais la **psycho-neuro-immunologie**, qui comprend des techniques comme la méditation, l'hypnose ou le biofeedback¹.

La visualisation

La visualisation est cette **capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation**. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité. Quand, par exemple, on a très peur dans le noir, les manifestations corporelles de la peur sont pratiquement les mêmes que si un monstre nous menaçait vraiment. À l'opposé, penser à une situation agréable amène le corps dans un état réel de détente.

1. « Le biofeedback (EEGBF) est une technique thérapeutique qui montre à l'utilisateur en temps réel l'activité de ses ondes cérébrales, mesurées par des électrodes placées sur le cuir chevelu, sous la forme d'une image, d'un son. » (Wikipédia).



Imaginez-vous en train de couper un citron en quartiers, de humer un de ceux-ci, puis d'y mordre à pleines dents, le jus coulant dans votre bouche... Si vous savez ce qu'est un citron et que vous avez fait l'exercice consciencieusement, il est probable que vous ayez salivé en réaction avec la forte acidité du citron, même si cette acidité n'était qu'imaginaire.

On se sert donc de la visualisation pour agir sur des comportements ou des processus physiologiques (pour accélérer la guérison, par exemple). Pour certains objectifs, les représentations mentales de la visualisation doivent être conformes à la réalité. C'est le cas quand une personne se prépare à accomplir une activité qui lui paraît risquée ou difficile, disons un plongeur du tremplin de dix mètres. De manière systématique, le sujet se représente tous les éléments de l'activité : le lieu, l'attitude souhaitée, les détails précis de chaque élément du plongeur, les étapes telles qu'elles doivent se dérouler ainsi que le sujet lui-même en train de surmonter les difficultés. Répété de manière intensive, cet exercice aurait un effet conditionnant sur l'organisme, qui serait ainsi plus susceptible de se conformer au scénario prévu, durant le véritable plongeur.

Dans d'autres situations, il semble préférable que la visualisation se transporte sur le terrain de la métaphore, ce qui est le cas dans l'ARR®. La visualisation curative utilise souvent cette approche : il s'agit de donner une forme symbolique à la maladie et à ce qui va la faire disparaître. Dans ce registre, il existe des visualisations positives et négatives. Prenons le cas d'une brûlure sur un bras. Une visualisation positive consisterait, par exemple, à se représenter soi-même avec le bras guéri. Une visualisation négative, quant à elle, pourrait avoir recours à une armée d'ouvriers qui, sans relâche, travailleraient à capturer les agents infectieux qui se créent dans la plaie et à les écraser pour les rendre inoffensifs. Il existe un débat chez les théoriciens et les praticiens, à savoir si les **visualisations** sont plus efficaces lorsqu'elles sont négatives ou positives. **Dans le cadre de l'ARR®, le choix a été fait d'utiliser la visualisation positive qui anticipe dans la représentation la réalisation effective de l'objectif à atteindre.**

L'imagerie mentale

En complément de la visualisation, l'imagerie mentale a pour fonction de **faire surgir à l'esprit des images produites par l'imagination**, l'intuition et l'inconscient, comme ce qui se passe dans le rêve. L'idée est de recourir à l'« intelligence » de l'inconscient et à la capacité de l'organisme de « savoir » ce qu'il vit et ce qui est bon pour lui. La plupart du temps, l'imagerie mentale se fait avec l'aide d'un intervenant qui

peut guider le processus, et aider à en décoder le sens et à en tirer des applications concrètes.

Cette technique est utilisée dans différents contextes plus ou moins thérapeutiques : pour mieux connaître divers aspects de soi, pour stimuler la créativité dans tous les aspects de sa vie, pour comprendre les causes d'une maladie et trouver des moyens de se soigner. Afin d'atteindre l'état de détente mentale nécessaire à l'émergence d'images qui ne sont pas dictées par le conscient, il faut amorcer l'exercice **par une période de relaxation plus ou moins importante et libérer l'esprit des préoccupations courantes**. C'est bien sûr le cas dans le cadre de l'ARR®. Ensuite, le sujet amorce une « aventure mentale » qui offre un contexte favorable et laisse des situations se concrétiser dans son esprit. Selon la capacité de l'individu à se détendre et à solliciter son imagination, selon aussi la complexité de l'information recherchée, un exercice d'imagerie mentale peut prendre vingt minutes ou davantage (vingt-cinq minutes dans la troisième séance d'ARR®). Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à laisser émerger les images. L'accompagnement d'un thérapeute ou l'écoute d'enregistrements qui dictent le processus peut alors être très bénéfique. On suggère fréquemment de faire suivre l'exercice par un dessin ou un récit écrit du « rêve éveillé¹ » afin d'intensifier l'effet de l'expérience.

Les éléments de base des deux techniques

Malgré la grande simplicité de la visualisation et de l'imagerie mentale, ces techniques répondent à certains paramètres qu'il est important de respecter pour obtenir du succès.

Le respect du patient

On ne s'aventure pas dans des territoires où il risque de se sentir mal à l'aise et encore moins d'être mis échec, ni dans des scénarios qui contredisent ses valeurs.

L'écoute attentive de son corps

Comme ces techniques sollicitent les ressources de tout l'organisme, les renseignements que donne celui-ci (contractions, énervement, tensions, émotions, etc.) doivent permettre au thérapeute d'adapter le rythme et l'orientation de la démarche.

1. Technique de relaxation utilisée en psychothérapie permettant de susciter la libre association.

La réduction d'un gros objectif en plusieurs plus petits

Tout processus de guérison, tant psychologique que physique, peut être décortiqué en plusieurs étapes (c'est notamment le cas dans le sevrage tabagique).

La visualisation est une pratique sans danger, pourvu qu'on ne la choisisse pas au détriment d'un traitement médical susceptible d'avoir une plus grande efficacité. Il faut également éviter de la pratiquer auprès de sujets ayant une tendance à avoir des hallucinations (patients schizophrènes) ou atteints de certains troubles neurovégétatifs comme l'épilepsie.

Mis à part dans ces deux cas de figure, il n'existe pas a priori de limites aux situations dans lesquelles la visualisation et/ou l'imagerie mentale peuvent jouer un certain rôle. Mais chez la majorité de la patientèle, l'effet ne peut être évalué que de manière subjective. Mentionnons aussi que ces approches sont souvent utilisées de concert avec d'autres techniques similaires, comme l'autohypnose par exemple. Il est donc parfois difficile de départager l'action spécifique de chacune d'elles.

La visualisation positive de l'ARR® et ses quatre décors naturels

La visualisation positive de l'ARR® s'effectue en seconde partie, durant vingt à vingt-cinq minutes, suite à la pratique du pranayama, en position allongée, grâce à une promenade guidée dans quatre décors naturels successifs durant les quatre premières séances.

Première séance : le jardin printanier

La promenade guidée par le thérapeute s'effectue en deux étapes :

Les visualisations sensorielles

Le patient est invité à visiter un jardin au printemps ensoleillé. Tous ses sens vont être stimulés pour ancrer le bien-être que la pratique du pranayama a apporté, et favoriser sa mémorisation grâce à la neuroplasticité cervicale :

- Vue : Entrée par une allée de graviers blancs.
- Vue et odorat : Fleurs multicolores et odorantes, une abeille les butine.
- Ouïe : Chant des oiseaux qui se répondent d'un arbre à l'autre.
- Toucher : Soleil et brise sur la peau du visage et des mains.
- Ouïe : Écoute des pas sur le gravier.