

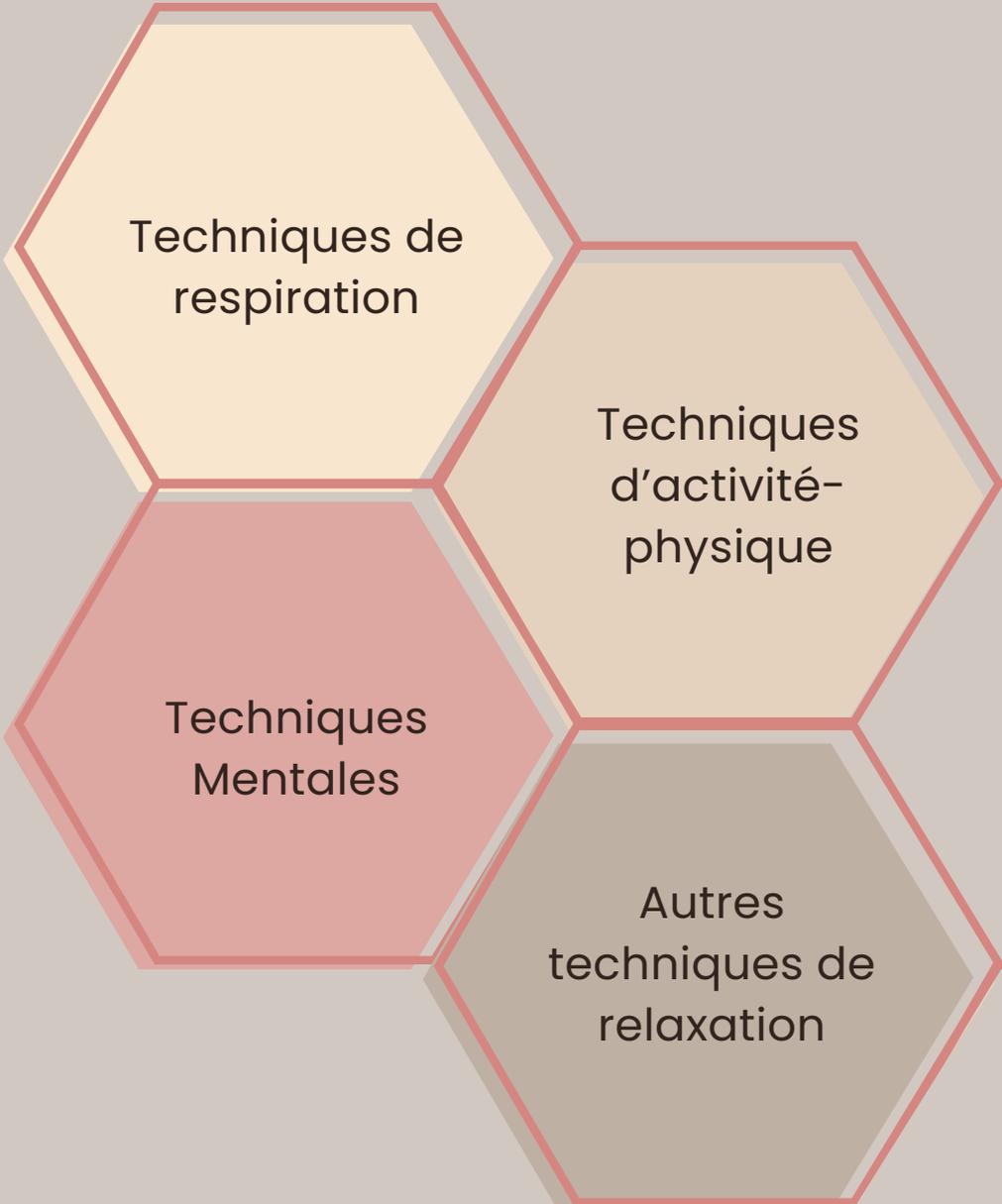
Guide

TECHNIQUES DE RELAXATION

Complément pour l'animation des ateliers CAP Bien-Être



SOMMAIRE



Techniques de
respiration

Techniques
d'activité-
physique

Techniques
Mentales

Autres
techniques de
relaxation

TECHNIQUES DE RESPIRATION

Respiration abdominale

Si l'on souffre d'anxiété, la respiration abdominale est très bénéfique. Elle favorise une détente neuromusculaire et elle oxygène votre cerveau. Elle permet aussi d'agir sur votre état émotionnel, car respiration et stress sont étroitement liés. Mieux vous respirez, moins vous stressez et plus vos pensées sont positives. La respiration abdominale est aussi appelée respiration diaphragmatique.



Environ 5 min



<https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>

En pratique :

Pour ce mouvement de détente, il suffit de poser vos mains sur votre ventre et d'être assis confortablement sur une chaise :

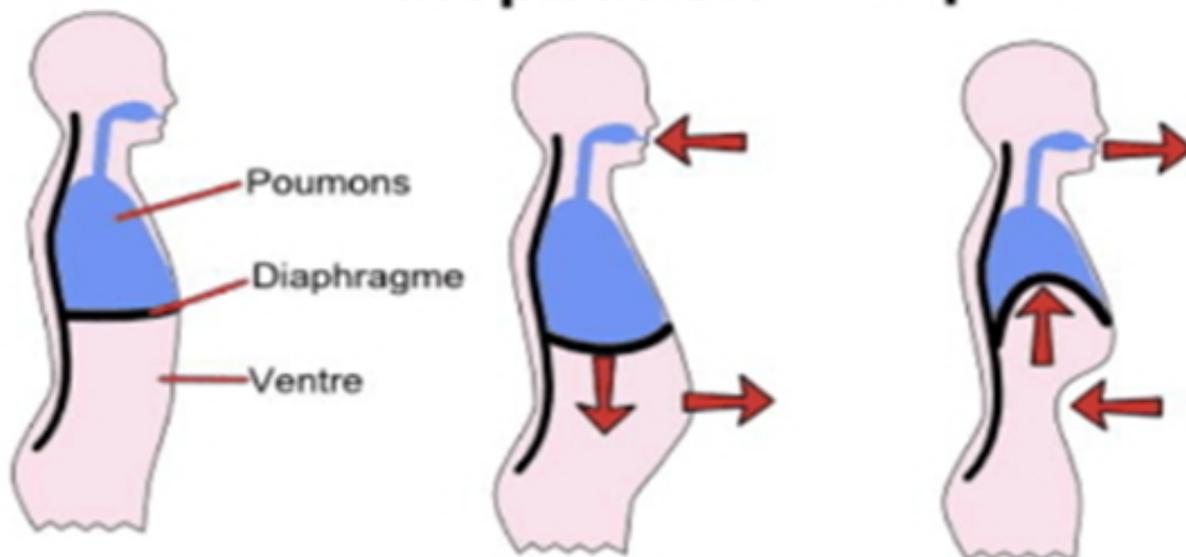
- Inspirer profondément par le nez, en faisant gonfler votre ventre comme s'il s'agissait d'un ballon (en essayant de faire bouger le plus possible la main posée sur le ventre au niveau de l'estomac).
- Bloquez votre respiration quelques secondes
- Expirez par la bouche en rentrant progressivement votre ventre, sans aucunement forcer, comme si c'était un ballon qui se dégonfle tout seul. Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans les poumons, mais sans forcer.

Pour plus d'efficacité, répétez mentalement « je me calme, je me relâche... » tout au long de l'exercice. Trouver le rythme le plus agréable pour vous, celui qui vous demande le moins d'effort.

- Faites maintenant attention à votre état général. Vous sentez vous un peu plus détendu, plus relaxé ?

Inspiration

Expiration



TECHNIQUES DE RESPIRATION

Respiration carrée

La respiration carrée est une forme de respiration utilisée par de nombreux professionnels dans des conditions extrêmes pour se détendre dans des environnements stressants. Son nom courant, « respiration carrée », fait référence aux quatre côtés d'un carré pour représenter les 4 phases de cette respiration.



Environ 5 min



<https://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q>

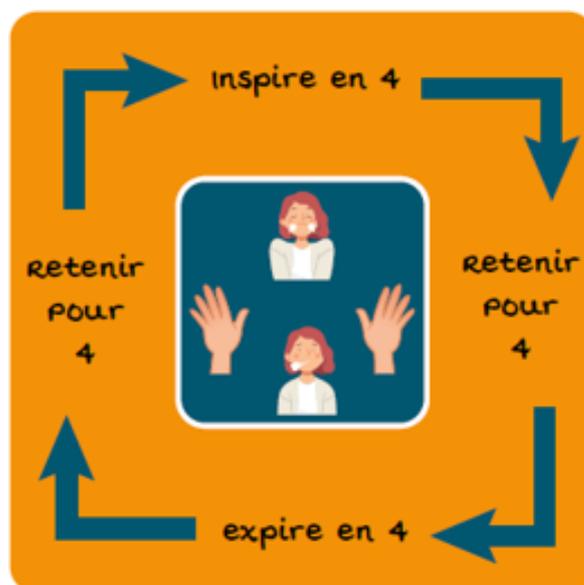
En pratique :

Pour ce mouvement de détente, il suffit d'être assis confortablement sur une chaise :

- Phase 1 Inspiration : Inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à quatre dans votre tête. Soyez conscient de la façon dont l'air remplit vos poumons.
- Phase 2 Rétention : Retenez votre souffle sur quatre temps.
- Phase 3 Expiration : Expirez sur quatre temps
- Phase 4 Rétention : Retenez votre souffle pendant quatre temps. Pour cette phase, il est important de se relâcher, notamment au niveau de l'abdomen.

Vous pouvez ensuite continuer sur ce rythme pendant au moins 6 cycles.

- Faites maintenant attention à votre état général. Vous sentez vous un tout petit peu plus détendu, plus relaxé ?



TECHNIQUES DE RESPIRATION

Cohérence cardiaque

La méthode consiste à ralentir ce rythme à 6 cycles/minute, soit le rythme respiratoire en état de sommeil profond. A cette fréquence respiratoire, le rythme du cœur finit par se caler sur le rythme de la respiration : le cœur accélère en inspiration et ralentit en expiration. Cette concordance entre le rythme du cœur et celui de la respiration est appelée cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple réduirait aussi la dépression et la tension artérielle.



Environ 5 min



<https://www.youtube.com/watch?v=PSAhrB2V5kQ>

En pratique :

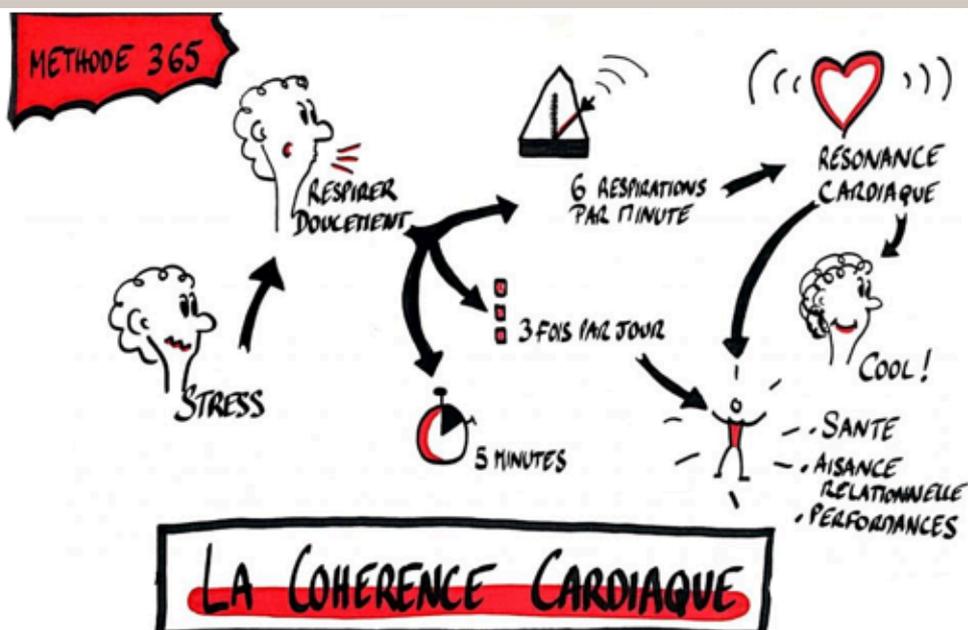
Pour ce mouvement de détente, il suffit d'être assis confortablement sur une chaise.

Un « métronome » est nécessaire pour maintenir le rythme cible de 6 cycles / minute. Le rythme respiratoire normal est de 12-15 cycles / minute. Vous pouvez donc utiliser un support extérieur comme :

- des vidéos sur Youtube : faire une recherche avec les termes « cohérence cardiaque »
- des applications sur smartphone à installer depuis Google Play (exemple : Kardia)

Pratiquer de manière régulière, par exemple 3 fois par jour, pendant 5, tous les jours, ce qui permet de s'habituer à la méthode et de s'entraîner.

Faire attention aux différents effets ressentis : enclenchement d'un état de détente, récupération d'énergie, amélioration de l'humeur, réduction du stress.



TECHNIQUES D'ACTIVITÉ-PHYSIQUE

Les étirements

Les étirements sont une forme d'activité physique qui permettent de mettre en mouvement le corps et de relaxer les muscles. L'activité physique entraînant un bien-être psychologique et une meilleure santé mentale.

Plusieurs mouvements peuvent être pratiqués, très simplement :

- la posture de la déesse*
- la posture de l'étirement du dos*
- la posture de confiance*
- la posture de la rotation de la colonne*



Environ 10 min

En pratique :

La posture de la Déesse

Assis sur une chaise, ouvrez les jambes le plus possible et dirigez vos orteils vers la droite et vers la gauche. Pliez les jambes afin de former un angle droit entre les cuisses et les mollets.

Basculez le bassin pour diminuer la courbure au niveau des lombaires.

Puis, pliez les bras en cactus (ou en chandelier), en gardant les coudes alignés avec les épaules.

A l'inspiration, tendez les jambes et étirez les bras vers le ciel.

A l'expiration, fléchissez les jambes et les bras simultanément. A faire plusieurs fois de suite.

Posture de l'étirement du dos

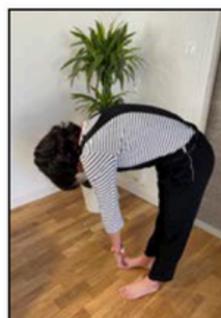
Placez-vous debout, les pieds légèrement écartés et les bras détendus.

Tout en gardant les pieds ancrés au sol, descendez doucement les bras pour qu'ils rejoignent les pieds.

Puis remontez doucement en déroulant la colonne vertébrale petit à petit.



Posture de la déesse



Posture de l'étirement du dos

TECHNIQUES D'ACTIVITÉ-PHYSIQUE

Les étirements

Les étirements sont une forme d'activité physique qui permettent de mettre en mouvement le corps et de relaxer les muscles. L'activité physique entraînant un bien-être psychologique et une meilleure santé mentale.

Plusieurs mouvements peuvent être pratiqués, très simplement :

la posture de la déesse
la posture de l'étirement du dos
la posture de confiance
la posture de la rotation de la colonne



Environ 10 min

En pratique :

La posture de la confiance

Comme un super héros, placez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, les pieds bien ancrés au sol (comme si des racines vous reliaient à la terre), les épaules bien en arrière et les points sur les hanches.

Imaginez un fil tendu au-dessus de votre tête qui vous relie avec le ciel (grandissez-vous).

Puis regardez au loin, droit devant vous. Faites ensuite 3 grandes inspirations et expirations.

La posture de la rotation de la colonne

Assis sur une chaise, prenez une inspiration et grandissez-vous au maximum, en poussant le sommet de votre tête vers le plafond, comme si un fil vous étirait.

Sur une expiration, ramenez une main derrière vous, ou le coude sur le dossier de la chaise, et placez l'autre main à l'extérieur du genou opposé. Prenez quelques respirations dans cette torsion, puis faites de même en changeant de côté.



Posture de la confiance



Posture de la rotation de la colonne

TECHNIQUES D'ACTIVITÉ-PHYSIQUE

Yoga

Le yoga est une discipline millénaire qui allie postures physiques, exercices de respiration et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit. Parmi les bienfaits du yoga pour les seniors, on peut citer :

- La stimulation de la souplesse et de l'équilibre
- Le renforcement musculaire en profondeur
- La réduction du stress et de l'anxiété
- L'amélioration de la qualité du sommeil

Il existe de nombreuses formes de yoga, certaines plus douces et adaptées aux seniors, comme le Hatha Yoga ou le Yin Yoga.



Environ 10 min

En pratique :

Tadasana (La Montagne) :

Tenez-vous debout avec les pieds joints et les bras le long du corps. Engagez les cuisses, en les redressant légèrement. Étirez les bras vers le bas en les rapprochant des côtés du corps. Étirez doucement les épaules vers l'arrière et abaissez les omoplates. Regardez droit devant, en maintenant la tête alignée avec la colonne vertébrale. Prenez de profondes respirations dans la posture de la Montagne.

Bénéfices de la posture : améliore la posture en renforçant les muscles du tronc, et favorise l'équilibre en engageant les muscles des jambes.



<https://www.youtube.com/watch?v=6S8cXj8p0S4>



VRIKSHASANA



Vrikshasana (L'Arbre) :

Tenez-vous debout avec les pieds joints. Transférez le poids du corps sur la jambe de terre. Pliez l'autre jambe et placez la plante du pied contre la cuisse, à l'intérieur de la jambe de terre. Alignez les mains en prière devant la poitrine. Gardez le regard fixé sur un point stable. Allongez le souffle dans la posture de l'Arbre et ressentez l'ancrage de la posture.

Bénéfices de la posture : renforce les jambes et les chevilles, et améliore l'équilibre et la concentration.



https://www.youtube.com/watch?v=Aaj7R_PzPFE

TECHNIQUES D'ACTIVITÉ-PHYSIQUE

Yoga

Le yoga est une discipline millénaire qui allie postures physiques, exercices de respiration et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit. Parmi les bienfaits du yoga pour les seniors, on peut citer :

- La stimulation de la souplesse et de l'équilibre
- Le renforcement musculaire en profondeur
- La réduction du stress et de l'anxiété
- L'amélioration de la qualité du sommeil

Il existe de nombreuses formes de yoga, certaines plus douces et adaptées aux seniors, comme le Hatha Yoga ou le Yin Yoga.



Environ 10 min

En pratique :

Adho Mukha Svanasana (Le Chien Tête en Bas) :

À quatre pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Soulevez les hanches vers le plafond en étirant les bras et les jambes. Vous pouvez garder les genoux pliés ou essayer de déposer les talons au sol. Relâchez la tête entre les bras, en créant une ligne droite entre les bras et le dos. À tout moment, vous pouvez redéposer les genoux au sol pour sortir de la posture.

Bénéfices de la posture : étire les muscles de la colonne vertébrale, renforce les bras, les jambes et les épaules, améliore la circulation sanguine vers le cerveau.



https://www.youtube.com/watch?v=gr_cBDGyfmA



Marjariasana

Exercice dynamique de chat et vache

Marjariasana (La Posture du Chat) :

À quatre pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Inspirez en creusant le dos vers le bas et en levant la tête vers le plafond. Expirez en arrondissant le dos, en tirant le menton vers la poitrine. Alternez entre ces mouvements de manière fluide et contrôlée.

Bénéfices de la posture : favorise la souplesse de la colonne vertébrale, renforce les muscles du tronc, améliore la coordination et la mobilité.



<https://www.youtube.com/watch?v=TaE5uwhOxR0>

TECHNIQUES MENTALES

Méditation pleine conscience

Parfois vouloir lutter contre un comportement, peut renforcer ce comportement. Le même phénomène mental se passe en termes d'anxiété et de stress : vouloir lutter contre le stress et l'anxiété est source de stress et d'anxiété.

La Méditation de Pleine Conscience est une pratique qui consiste à revenir à l'instant présent et ainsi s'entraîner pour un esprit clair. Il s'agit, au contraire de ce que nous conseille notre mental, de prendre un temps pour observer ce qui nous traverse maintenant : les émotions, les sensations dans le corps. Le mental étant incontrôlable, tout au plus, nous pouvons essayer de l'influencer. Méditer c'est également être attentif aux mouvements du mental : « tu dois te calmer », « ça y est je réussi à méditer ! ». Méditer, c'est être présent, maintenant, à ce qui se passe dans son corps et son esprit.

La Méditation de Pleine Conscience est aujourd'hui reconnue par des nombreuses études scientifiques pour ses effets bénéfiques contre le stress, l'anxiété, la régulation des émotions.... Pour ressentir les bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit, il est nécessaire d'avoir une pratique régulière et soutenue.



Environ 5 min à 10 min



https://www.youtube.com/watch?v=d3_gxyP61Vo

En pratique :

1. Adoptez une posture confortable : assis sur chaise, le dos bien droit mais pas raide ou encore assis au sol, sur un coussin ou couché.

2. Centrez votre attention sur la respiration. Remarquez la partie du corps où la sensation de la respiration est la plus facile à percevoir (ex.: à l'entrée des narines ou encore au niveau de la poitrine) et gardez l'attention sur cette partie du corps. Laissez la respiration survenir naturellement, sans tenter de l'altérer.

3. Lorsque vous êtes distrait par une pensée, une émotion ou une sensation physique, observez simplement ce qui est là, puis choisissez de ramener l'attention à la respiration, consciemment et sans jugement. Il est tout à fait normal et même inévitable d'être distrait durant la méditation : envisagez ces distractions comme des occasions de mieux comprendre comment fonctionne votre esprit.

4. Gardez en tête que la pratique de la méditation n'a pas comme but de vider l'esprit de toute pensée, d'éliminer les émotions négatives ou de se sentir calme ou serein tout au long de la pratique. L'objectif est simplement de prendre conscience de ce qui nous habite et de ramener l'attention à l'instant présent, autant de fois que nécessaire. Accordez davantage d'importance au fait de vous être ramené à la respiration plutôt qu'au fait d'avoir été distrait.

5. À la fin de la méditation, ramenez du mouvement dans votre corps en vous étirant, en bâillant... et prenez quelques instants pour vous féliciter d'avoir pris le temps de pratiquer.

Il est suggéré de pratiquer pour de courtes périodes au début (ex.: 5 minutes), puis d'allonger progressivement la durée de la méditation. Il est préférable de pratiquer régulièrement même pour de courtes périodes.

TECHNIQUES MENTALES

La Sophrologie

La sophrologie a pour objectif d'apaiser le mental et de favoriser un état d'esprit plus positif. Au moyen d'exercices de respiration profonde, de visualisation positive et de techniques de relaxation musculaire, la sophrologie est particulièrement recommandée pour améliorer la gestion du stress et la confiance en soi.

Une séance dure environ une heure.

La sophrologie se pratique généralement assis et debout. Il existe des séances en collectif ou en individuel.

Des exercices peuvent cependant être testés en groupe.



Environ 5 à 10 min



<https://sos-sophro.com/>

En pratique :

Voici des exercices entre 5 et 15 min. Vous retrouverez les exercices audios dans le lien.

Tension relâchement

Cet exercice consiste à contracter doucement tout son corps, puis à relâcher en soufflant, trois fois.

Respiration calme

Concentration sur votre respiration, calme. Imaginez-vous au bord de la mer, quelques instants ou une autre image agréable.

Relaxation au jardin

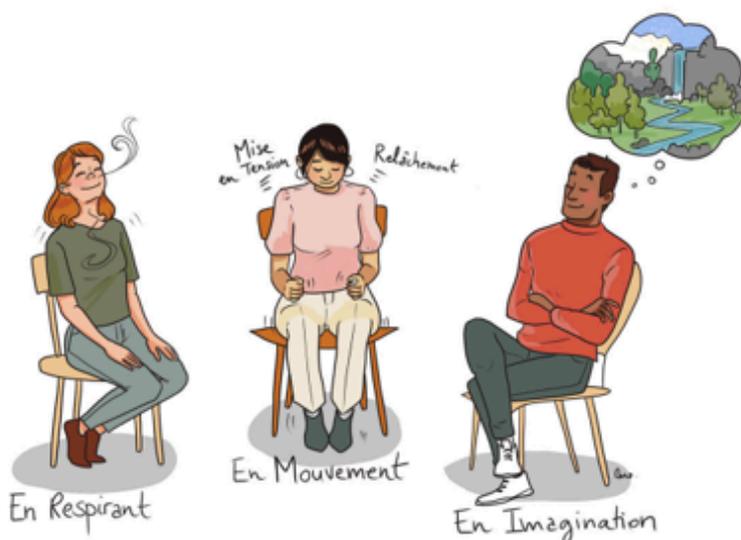
Soufflez, inspirez, montez les deux bras devant vous, à l'horizontale. Le coude droit part en arrière, la main droite près de l'oreille, puis soufflez en projetant le bras droit vers l'avant, comme si vous vouliez atteindre une cible.

Trois fois à droite, trois fois à gauche.

Prenez le temps d'observer vos sensations après les mouvements.



<https://sos-sophro.com/exercices-audios-sophrologie/>



TECHNIQUES MENTALES

La Visualisation Créatrice

La visualisation créatrice fait partie de la sophrologie, mais aussi de la méditation (guidée notamment) pour aider le cerveau à se relaxer.

Celui-ci ne fait en effet pas la différence entre ce qui est réel, ou irréel, ce qui explique par exemple la sensation de mal-être que nous ressentons lorsque nous imaginons le pire dans une situation. La visualisation créatrice consiste à associer des pensées et des images positives, correspondantes à nos désirs, en ressentant les émotions et sensations qui y sont liées. Pratiquée régulièrement, cette technique de relaxation permet d'améliorer le bien-être et de nous aider à nous sentir plus positifs au quotidien !



Environ 5 à 10 min



<https://sos-sophro.com/>



En pratique : Mon image bouée

Relâchez-vous dans votre position détente au fond du siège, en fermant les yeux. Vos pieds sont déposés sur le sol, votre bassin est dans l'alignement de votre dos pour éviter toutes tensions et vos mains sont sur vos cuisses.

Concentrez-vous alors sur les points d'appuis de votre corps sur la chaise. Faites quelques profonds soupirs pour chasser toutes les pensées négatives, les pressions inutiles. Puis prenez le temps de suivre votre respiration naturelle quelques instants, comme une vague régulière, paisible.

Et tranquillement laissez venir à vous une image agréable, douce : un paysage, un moment du quotidien qui vous fait particulièrement plaisir ou encore un souvenir agréable. Il est synonyme de bien-être et de joie pour vous. Vous prenez alors tout votre temps pour vivre ce contenu positif, en laissant vos 5 sens s'éveiller : les couleurs, les personnes chères en présence, les odeurs, les bruits, des saveurs ou encore la température extérieure sur votre peau.

En vivant ce doux contenu laissez monter les émotions positives. Elles vous apaisent. Vivez les sensations positives, les ressentis agréables. Vivez pleinement cet instant.

Puis quand vous le souhaitez, vous inspirez profondément, comme pour capter ce moment et les émotions associées. Et sur l'expire vous envoyez toutes ces émotions positives dans votre corps. Vous répétez cette respiration profonde plusieurs fois de suite. Laissez tout ce positif se diffuser, comme une douce lumière dans la tête, le cou, les épaules, le dos, le thorax, les bras, le ventre et le bas du corps.

Il ne vous restera plus qu'à remettre votre corps en tension musculaire.

AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION

Micro-sieste

En nous aidant à trier et classer rapidement les informations qui saturent notre mémoire, les micro-siestes limitent le stress. Un sommeil trop long en journée peut perturber le sommeil nocturne et provoquer des insomnies.

Dans l'idéal, la micro-sieste doit donc rester courte et ne pas dépasser 20 à 30 minutes maximum afin de se réveiller avant la phase de sommeil profond. Adopter une position différente de celle utilisée la nuit peut aussi permettre au cerveau de différencier la micro-sieste du sommeil long et ainsi éviter de tomber dans un sommeil trop profond.



Environ 10 min



<https://www.youtube.com/watch?v=mR41VpIvVcc>

En pratique :

Asseyez-vous confortablement, le dos bien appuyé sur le dossier de votre chaise, et fermez les yeux. Vos pieds ancrés au sol, stables, les jambes détendues.

- Prenez une grande inspiration en 4 temps.
- Puis expirez doucement sur 6 temps, en relâchant tous les muscles de votre corps.

Répétez cet exercice 6 fois, puis reprenez calmement un rythme de respiration normal. Prenez conscience de tout votre corps, bien installé et confortable, tout en respirant calmement.

Pour la pratiquer, les novices pourront se mettre dans les conditions habituelles de l'endormissement, allongés, les bras légèrement écartés, mais en réglant un réveil pour ne pas tomber dans un sommeil profond.



AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION

Idées positives

Deux techniques pour se sentir mieux à la fin ou au cours de la journée. Ces techniques permettent de se focaliser sur des idées positives et de ne pas rester sur du négatif.

Les satisfactions de la journée

Le bocal de positivité

La pensée du matin



Environ 2 min

En pratique :

Les satisfactions de la journée :

Le soir avant d'aller vous coucher prenez 2 min pour citer 3 choses dont vous êtes satisfait dans votre journée. Cela peut-être des choses très simples mais qui vous permette de finir la journée sur 3 idées positives.

Le bocal de positivité :

Tous les jours dans un bocal, mettez une chose positive (un souvenir, une bonne nouvelle, une fierté, ...). Quand vous avez le moral en baisse, vous pouvez alors ouvrir ce bocal et retrouver toutes les choses positives que vous avez vécu ces derniers temps.

La pensée du matin :

Sur le principe d'auto-persuasion, l'idée est de se forcer avant de se lever à avoir une pensée positive. Une pensée positive le matin peut changer toute ta journée.

