

Réponse aux oppositions à la relaxation

En dehors de cas extrêmes, la relaxation s'adresse à tout le monde, à tous les âges de l'existence et quelque soit l'état de santé, pourvu que subsiste un minimum de sensibilité et d'intelligence. La pratique de la relaxation est même conseillée à un individu lymphatique. Elle est souvent prescrite aux nerveux, aux insomniaques, aux irritables, aux hyperactifs, mais elle permet aussi de tonifier un apathique. La fatigue, la somnolence et le manque d'entrain sont souvent consécutifs à une baisse de l'intérêt et de la confiance en soi, à un choc affectif ou à des soucis excessifs.

Une rééducation psycho-sensorielle bien conduite redonne confiance, ouvre des horizons nouveaux et redynamise l'individu en rétablissant de subtiles circulations d'énergies physiques et émotionnelles.

Les véritables oppositions à la relaxation sont d'ordre intellectuel et affectif. Ce sont les raisons que les uns et les autres nous nous donnons pour ne pas entreprendre ce qu'il convient d'appeler un "travail sur soi". On peut classer par types les mentalités qui s'opposent, consciemment ou non, à la démarche.

- Le type paternaliste :

S'il y a quelque difficulté, au sein du couple ou de la famille, un conjoint ou un parent conseille la relaxation à ses proches (enfants, femme, mari) mais refuse de voir l'intérêt de la démarche pour lui-même.

- Le type thérapeute :

Le cas est similaire pour le thérapeute qui ne se met pas en cause lui-même, considérant que son savoir le place au-dessus d'une telle entreprise.

- Le type mystique

Il y a aussi le sujet mystique estimant que son évolution naturelle le place déjà bien au-dessus de "tout cela".

- Le type intellectuel :

Le scepticisme de l'intellectuel résulte de sa peur de perdre ses propres références.

- Le complexe social et le complexe d'infériorité :

Le cadre social a aussi son incidence ; on se défend d'être intéressé par peur d'être jugé par les autres. Le manque de confiance en soi ou le complexe d'infériorité fait craindre, également, d'être jugé et dévalorisé par le relaxologue.

- Le type égoïste ou victime :

A l'opposé, certaines personnes considèrent que ce sont les autres qui doivent s'adapter à leurs sautes d'humeur, à leur irritabilité, à leur caractère agressif et méprisant, ou à leur fatigue et leur éternel pessimisme. Ces sujets, qui ont l'habitude d'accuser la terre entière de leurs maux, pensent être des victimes et des incompris. Ils apprécient d'être plaints mais ne tolèrent pas d'être remis en cause.

Dans tous les cas, le relaxologue choisira le moment opportun pour proposer un essai pratique. Dans ce domaine, plus que dans n'importe quel autre, le discours risque de conforter le sujet dans ses opinions et ses décisions. Certaines craintes nécessitent tout de même quelques informations préalables.

- La crainte de contacts physiques "immoraux" : en relaxation, le contact physique, quel qu'il soit, n'a guère de raison d'être.

- La crainte d'être hypnotisé : la relaxation biosynergique suggère mais ne suggestionne pas.

Au-delà de toutes les raisons invoquées, la principale cause d'opposition à la relaxation est certainement l'angoisse. Cette angoisse, qui préside à bien des mécanismes de défense, a de multiples facettes : peur du vide, de la solitude, de la mort.

Pour Suzanne DEDET, au cours de la relaxation, "le patient entre en solitude, une solitude qu'il redoute, qui le trouble et lui fait perdre pied."

La relaxation dissout peu à peu les protections inutiles et nous laisse seul face à nous-même. C'est pour cela qu'une rééducation doit être restructurante et positive. Le pressentiment de ce cheminement intérieur peut effrayer le candidat, le dérouter, et le rendre hostile à la démarche. Pourtant, où trouver la paix, la sérénité et la joie, sinon en soi-même ?

Selon Maxwell MALTZ : "Chaque individu possède déjà un havre de paix intérieur, jamais troublé, inamovible, semblable

au point géométrique du centre exact d'une roue ou d'un axe qui demeure stationnaire. Tout ce que nous devons faire, c'est trouver ce centre tranquille en nous et y retourner périodiquement pour nous reposer, pour récupérer et pour renouveler nos forces."

La relaxation est un outil utile pour découvrir notre propre "havre de paix intérieur". Le relaxologue dispose de bien des moyens pour induire l'intériorisation :

- Les énergies peuvent être focalisées sur un point central (abdominal ou frontal selon le sujet) à l'aide du souffle, de visualisations colorées ou d'images mentales. Chaque visualisation est véhiculée par le souffle et répandue dans l'ensemble du corps.

- Utilisation du compteur alphagénique : le décompte de 10 à 0 est régulier et progresse suivant les différentes étapes de la relaxation.

- La concentration sur les sons : de l'aigu vers le grave ou du grave vers l'aigu selon que l'individu est plutôt de type mental ou physique.

- L'évocation d'images simples induisant la descente en soi :

-Descendre un escalier ou un chemin de montagne.

-Cheminer vers un temple ou une chapelle.

-Se remémorer des situations où l'on a fortement ressenti des sentiments heureux. Se souvenir de paysages paisibles et régénérants.

-Imaginer la maison de ses rêves dans le paysage de son choix. En découvrant, meublant et habitant chaque pièce de cette demeure idéale, le sujet construit en lui-même ce lieu où il pourra se récupérer.

La descente en soi est facilitée par le thème de la concentration. C'est au cours d'une troisième séance que Suzane B. (biosynergiste à Paris) propose à Colette (secrétaire, 35 ans) une relaxation à partir de la trame suivante :

- Réceptivité aux points d'appui et au poids du corps.

- Observation de la respiration afin de calmer le mental.

- Induction d'images mentales :
 - descendre un escalier (la descente est ponctuée par le compteur alphagénique) ;

 - se trouver devant une porte et l'ouvrir sur : une chambre secrète, un jardin ou un temple ;

 - visiter le lieu ;

 - conserver et approfondir l'état de détente ;

 - refermer la porte ;

 - remonter lentement l'escalier (la remontée est ponctuée par le compteur alphagénique).

- Retour aux sensations physiques.

- Amplifier la respiration ; laisser venir les soupirs et les bâillements.

Ce type de relaxation est riche d'enseignements mais doit être utilisé avec discernement. Pour Colette, cette relaxation a révélé une inquiétude certaine : « Je n'ai pas aimé descendre en moi ...puis j'y suis allée...cette porte m'a gênée...je l'ai quand même ouverte...c'était une sorte de temple que j'avais vu à Bali, mais sale, poussiéreux et sans toit. J'avais des frissons. J'en suis vite sortie... Cette visite m'a dérangée tout en m'attirant... ».

Au cours de la quatrième séance (élimination), Colette redemande spontanément cette relaxation. Sa deuxième évaluation nous révèle la nature de son angoisse : une peur d'être abandonnée inscrite depuis la plus tendre enfance :

" Cette fois cela ne m'a pas gênée ! C'était très sale, mais j'ai nettoyé... ça brille dedans ...j'y ai mis un toit... la prochaine fois, j'y mettrais des meubles.. Je me suis assise un moment et j'ai revu une scène de mon enfance : j'entends un bruit de dispute entre mes parents... ma mère part en claquant la porte... je suis prise d'une angoisse terrible... j'ai peur qu'elle ne revienne pas... elle réapparaît une heure après... je me sens mieux... mais après cela, j'ai guetté les éclats de voix. Il y en avait de temps à autre... je me suis mise à avoir des cauchemars. Finalement, je crois comprendre pourquoi j'ai quitté mes parents à seize ans ..."

A la sixième séance (créativité), Colette souhaite revivre encore une fois cette expérience. Bien entendu, la relaxation est nuancée par ce nouveau thème. Dans cette dernière évaluation, courte, claire et positive, la peur de la solitude a laissé la place à un sentiment intérieur paisible et sécurisant : "Ma sensation de relaxation est très profonde...le temple est merveilleux. Il est décoré de bois clair, de plantes vertes... les murs sont blancs, très lumineux... Il y a beaucoup de plantes vertes..."

Cette progression sur quelques relaxations n'est qu'un pâle reflet de l'évolution de Colette sur l'ensemble des séances, mais ces trois évaluations témoignent qu'un cheminement certain s'est effectué par la pratique régulière de la relaxation et du VITTOZ. Ces évaluations ne sont pas de simples appréciations passagères ; elles indiquent qu'un changement réel est possible. Colette exprime sa transformation en termes concrets : "Je me sens mieux dans ma peau. J'ai davantage confiance en moi. Ce qui me faisait peur avant et qui me bloquait ne me fait plus peur, mais au contraire, j'ai envie de l'affronter... j'ai appris à reconsidérer les valeurs, à relativiser les événements, les êtres. Tout reprend une place normale. Je donne pour donner sans attendre de retour et je n'attends rien des autres. Je n'exige rien des autres mais je suis heureuse si je reçois. J'ai envie d'entreprendre, de démarrer des choses. Je me sens plus positive. J'ai maintenant d'excellentes relations avec mes parents, ma famille."

Pour Colette, l'angoisse a cédé le pas à la confiance en soi et à des relations familiales plus harmonieuses. Elle s'est réconciliée avec ses propres valeurs, sources d'autonomie et de réalisation. Cet exemple est représentatif d'un phénomène assez courant : dès que s'amorce l'intériorisation et que la peur de l'inconnu est dépassée, le sujet reprend confiance dans le fonctionnement de son mécanisme psycho-sensoriel. Il arrive qu'il demande lui-même à revivre une relaxation donnée (ou un exercice de VITTOZ ou de Yoga) pour en parfaire l'expérimentation.

Dans les premiers moments de la démarche, le sentiment de solitude, induit par l'intériorisation de la relaxation, est inévitable. Ce n'est que plus tard, lorsque le sujet commence à percevoir son propre "centre tranquille" que germe la sensation d'appartenir au monde. Ce sentiment est parfois dépeint comme connu ou déjà vécu. Ainsi, pour Anne-Doris, le mot INFINI employé au cours d'une relaxation de sixième séance, a suscité "des images et des sensations de "déjà vécu" mais je ne sais plus quand."

Cette sensation est à l'opposé de la solitude. C'est la certitude de faire partie d'un tout et d'y être intimement relié. Il n'est pas exclu que cette expérience soit une réminiscence de sensations datant de la vie foetale et de la petite enfance. Durant sa vie embryonnaire, l'être est physiquement relié à sa mère. Plus tard, l'enfant reste intimement lié à ses parents et au monde protecteur des adultes. On reconnaît généralement que l'enfant ne prend totalement conscience d'un moi individuel et séparé que vers cinq ou sept ans ; séparation apparente et toute relative car nous restons reliés physiquement à l'univers, au moins par la respiration et la nutrition. La réceptivité au mécanisme naturel de la respiration est, nous l'avons vu, une étape essentielle au déroulement d'une relaxation ; elle estompe l'angoisse de la solitude par la redécouverte intérieure de l'évidence de nos échanges constants avec l'environnement.

En dehors de la relaxation proprement dite, le souffle autorise encore d'intéressantes expériences sensorielles.

Article de Pierre LASSALLE

P.S. Extrait de la Mutation de la Tortue, Le TAO de la rééducation psycho-sensorielle, Patrice LAURENT, Editions de VERLAQUE/S.F.E.R.E.