

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 46 (1989)
Heft: 1

Artikel: Qu'est-ce que la relaxation?
Autor: Weiss, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998649>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

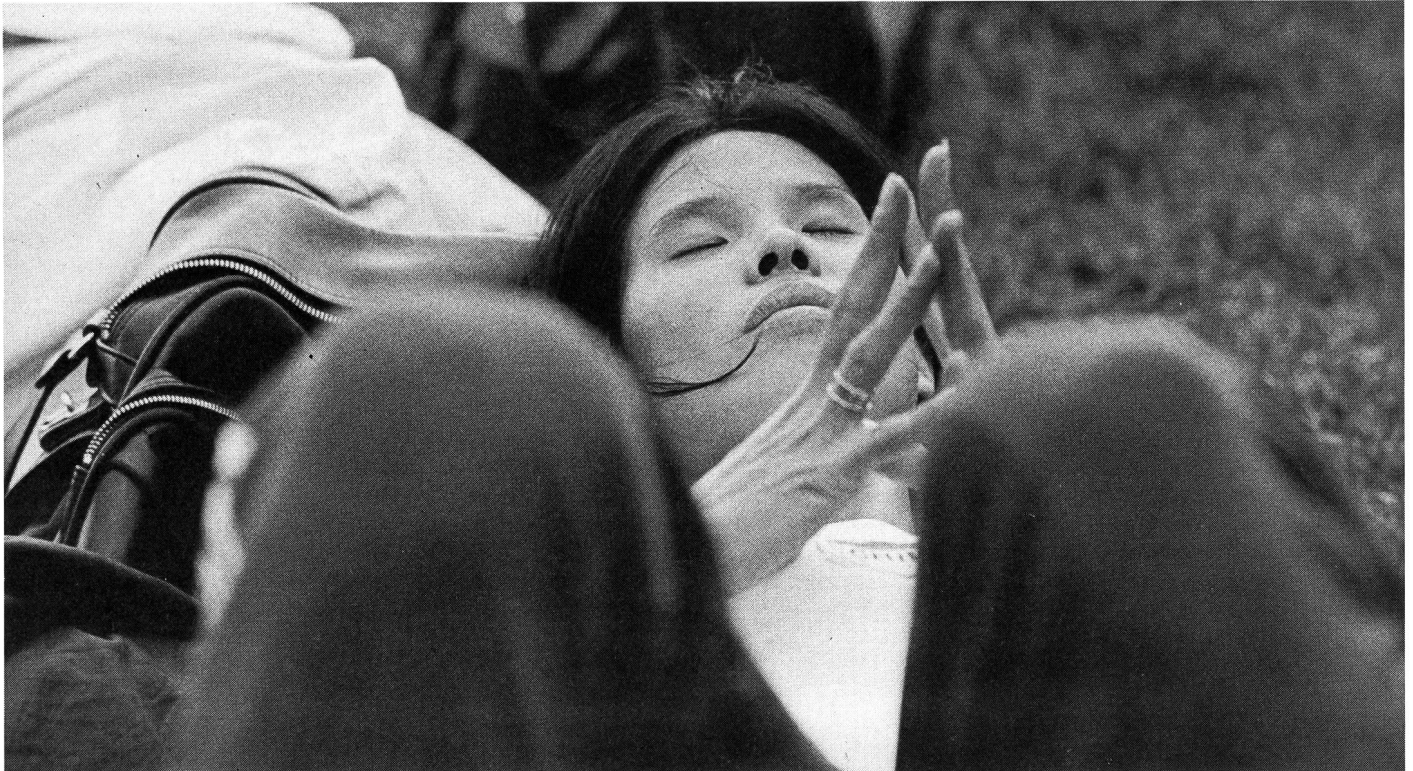
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Qu'est-ce que la relaxation?

Dr Ursula Weiss, EFGS

Traduction: Anne Reichenbach et Yves Jeannotat

La relaxation est à la mode, voilà un point sur lequel il n'est pas besoin d'insister. En vérité, cette expression recouvre plusieurs pratiques plus ou moins apparentées: la relaxation progressive, le training autogène, l'eutonnie, la relaxation par le mouvement, le biofeedback, la psychorégulation, la sophrologie, la méditation pour n'en citer que quelques-unes parmi les plus connues. Chacune d'elles est à l'origine d'un nombre de cours croissant et les livres traitant de ces sujets se multiplient avec une telle rapidité qu'il est presque impossible d'en tenir la liste à jour. La multiplicité des formes présente d'ailleurs l'avantage de satisfaire tous les goûts et de répondre à tous les penchants. Dans l'ensemble, si l'on compare toutes ces méthodes, on découvre qu'il y a, entre elles, beaucoup plus de points communs que de disparités. Ce sont ces ressemblances que Mme Weiss cherche à développer, ci-après, à partir de deux questions fondamentales: «Qu'est-ce que la relaxation?» et «Comment pratiquer la relaxation?» (Y.J.)

Considérations théoriques

Si l'on essaie de se remémorer des situations dans lesquelles on a connu un état de tension maximale, et d'autres face auxquelles on était, inversement, parfaitement détendu, on prend conscience que le champ qui existe en-

tre ces deux extrêmes est large et qu'il permet de s'y situer aisément en fonction de ses dispositions du moment (partie supérieure du tableau 1). Lorsque l'on est en harmonie avec soi-même et avec son environnement, on peut dire que l'on connaît un état de tension bien équilibré et qui peut être

qualifié d'«eutonnie». Le préfixe grec «eu» introduit un sens positif: bien, juste, harmonieux, contrairement au préfixe «dys», qui annonce une perturbation. Le «tonus» désignant une «tension», le mot «eutonnie» a donc le sens approximatif de «tension de bien-être».

Cette notion coïncide largement avec l'état de «réaction de stress», décrit pour la première fois par Selye et qui correspond à une «réaction non spécifique du corps aux sollicitations qui lui sont adressées». Dans le langage courant, on donne toutefois davantage, au «stress», le sens d'une déviation de l'état de dystonie: la tension est opposée à l'état intérieur ou aux sollicitations extérieures, démesurément hautes (hypertonie) ou basses (hypotonie) et qui prennent fréquemment des dimensions pathologiques (voir tableau 1: «Relâchement/tension extrême»).

Analysé d'un point de vue simplifié, on peut dire, par exemple, que le fait d'être couché par terre parfaitement détendu tout comme celui de dévaler une piste de ski sont des comportements ou des activités rendues possibles par l'enchaînement ininterrompu de stimuli et de réactions. Les informations qui parviennent de façon inces-

Relâchement ← Détente ← Etat de tension → Tension moyenne → Tension extrême adapté à la situation du moment = EUTONIE		
<ul style="list-style-type: none"> - collapsus - apathie 		
	Etat de conscience, vigilance et niveau d'activité	
	parasympathique: par exemple respiration ↓, pulsation ↓, tonus de la musculature du squelette ↓, passivité, récupération, sommeil ← fatigue	sympathique: par exemple respiration ↑, pulsation ↑, tonus de la musculature du squelette ↑, activité, effort, vigilance
<ul style="list-style-type: none"> - paralysé - déconcerté 	Attention, concentration et motivation	
	recevant passivement, tourné davantage vers l'intérieur, ouvert, détaché-attentif	orienté vers l'activité, tourné davantage vers l'extérieur, tendu-concentré
<ul style="list-style-type: none"> - livré - vaincu 	Etat des sentiments et état dans lequel on se trouve	
	en sécurité, sûr, bien, content	provoqué, menacé, agressif, conquérant

Tableau 1: Etats de tension et leur influence par l'intermédiaire des activités dites d'arrière-plan. Impression en caractères gras = domaine de la relaxation.

sante au système nerveux central par les canaux sensoriels y sont transformées en réactions motrices et végétatives adaptées. La différenciation qualitative et quantitative de ces processus résulte cependant essentiellement d'activités dites d'«arrière-plan» (tableau 2 et milieu du tableau 1):

1. Etat de conscience, vigilance, niveau d'activité

Suis-je parfaitement éveillé ou fatigué à m'endormir? Mon organisme est-il préparé davantage au travail qu'au repos, davantage à l'action qu'à la passivité? Ou inversement?

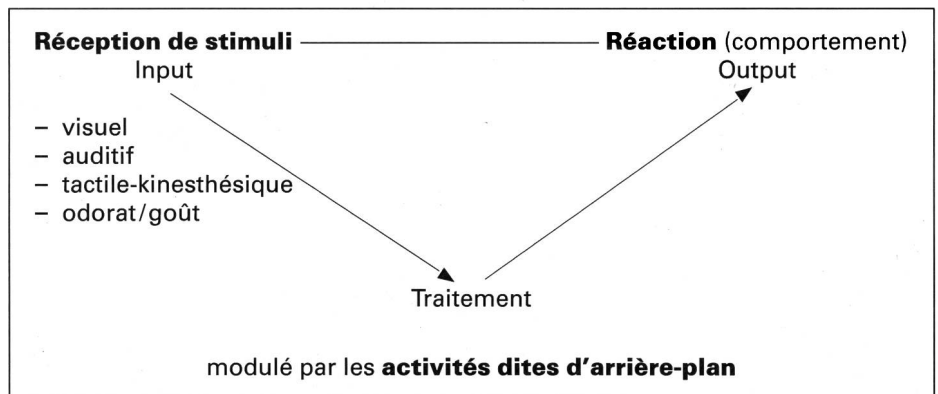
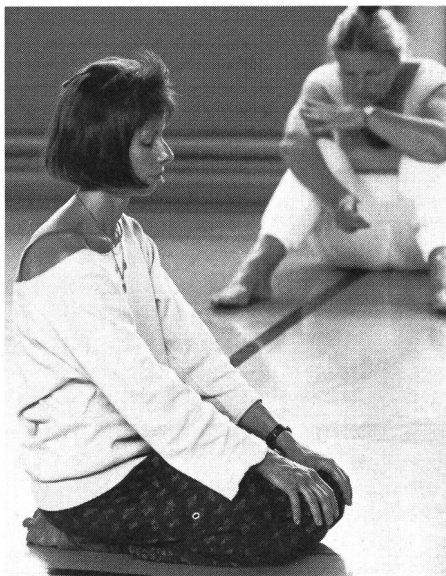


Tableau 2: La modulation du traitement dans le système nerveux central par les activités dites d'arrière-plan.



2. Attention, concentration, motivation

Est-ce que je ne perçois certaines informations que pour les traiter dans l'optique d'un objectif précis? Est-ce que je poursuis, par mon comportement, un but déterminé ou est-ce que je suis résigné à accepter les événements tels qu'ils se présentent?

3. Sentiments, dispositions

Suis-je enthousiaste ou apathique, sûr de moi ou anxieux, entreprenant ou passif?

L'état de tension et de détente doit être compris comme l'expression de ces «modulateurs», sachant que les processus cognitifs, conscients ou inconscients, leur sont étroitement liés et

qu'ils déterminent aussi le caractère spécifique et quantitatif du comportement.

Sur le plan psychologique, ces activités d'«arrière-plan» sont liées à différentes structures de la région moyenne de l'encéphale (mésocéphale) non délimitées avec précision, mais qui déterminent le degré d'initiative et le niveau de tension de l'individu. Ce processus central de régulation concerne aussi bien l'intériorisation sensible que l'extériorisation motrice et végétative et il est, en outre, en étroite interaction avec les régulateurs hormonaux, adrénaline et noradrénaline, produits de la capsule surrénale en particulier.

La complexité de ces mécanismes de régulation se manifeste aussi par le fait que, dans certains réseaux bien précis,

l'évolution «stimulus-réaction» peut être intensifiée ou atténuée, ou que l'appel de la réaction peut venir d'un autre système, et ceci jusqu'au paradoxe. Quelques exemples:

- Intensification de la peur jusqu'à la panique ou, au contraire, sa transformation en apathie;
- Tension intérieure intuitive déchargée par des cris ou des mouvements brusques et intempestifs;
- Apparition de la diarrhée, de nausées et de frissons avant un départ;
- Somnolence en situation de crise ou incapacité de réagir lors d'un accident.

Ces exemples démontrent bien que l'état de tension tout comme la mise en œuvre de la relaxation peuvent dépendre de plusieurs pôles d'influence: perception, motricité, fonctions végétatives, émotivité, etc.

Comment pratiquer la relaxation?

Certaines pratiques, comme le training autogène, disposent de règles spécifiques pour accéder à la relaxation. Mais il existe aussi toute une série d'écoles qui considèrent ce domaine comme faisant partie de leurs préoccupations pédagogiques ou thérapeutiques et qui l'intègrent de façon très différenciée (eutonnie, sophrologie par exemple) à leur programme d'enseignement.

Je vais tenter de présenter, maintenant, les principales caractéristiques de ces différentes méthodes et de les rendre compréhensibles après les avoir réparties en fonction des objectifs visés et des conditions d'enseignement.

En principe, trois buts, qui se confondent d'ailleurs fréquemment dans la pratique, peuvent être formulés:

térieure du déroulement d'un mouvement ou pour apprendre à garder son calme dans les moments critiques.

La détente «ciblée»

Développer de façon parfaitement orientée la capacité de se détendre, c'est trouver un plus large accès aux contenus conscient, inconscient, émotionnel, cognitif: pour trouver de nouvelles idées, des possibilités de solutions par le rêve éveillé par exemple (entraînement mental, autosuggestion, hypnose).

Chez un être humain, l'état de tension momentanée dépend de nombreux champs d'influence intérieurs et extérieurs. Plusieurs conditions doivent donc être réunies pour parvenir à accéder à la relaxation.

Conditions intérieures

Se relaxer, ce n'est pas s'endormir. La relaxation, au contraire, exige des élèves qu'ils restent, mais d'une façon bien particulière, «éveillés» et «attentifs», dans le sens du terme anglais «*awareness*». Cette forme d'attention est à la fois une ouverture et une curiosité sans soucis d'appréciation ou de rendement. Dans ce contexte, les systèmes sensorio-tactile et sensori-kines-thésique jouent un rôle capital, par exemple pour la prise de conscience de son propre poids, d'une attitude donnée, de sa respiration, de la nature d'un objet, etc.

Conditions extérieures

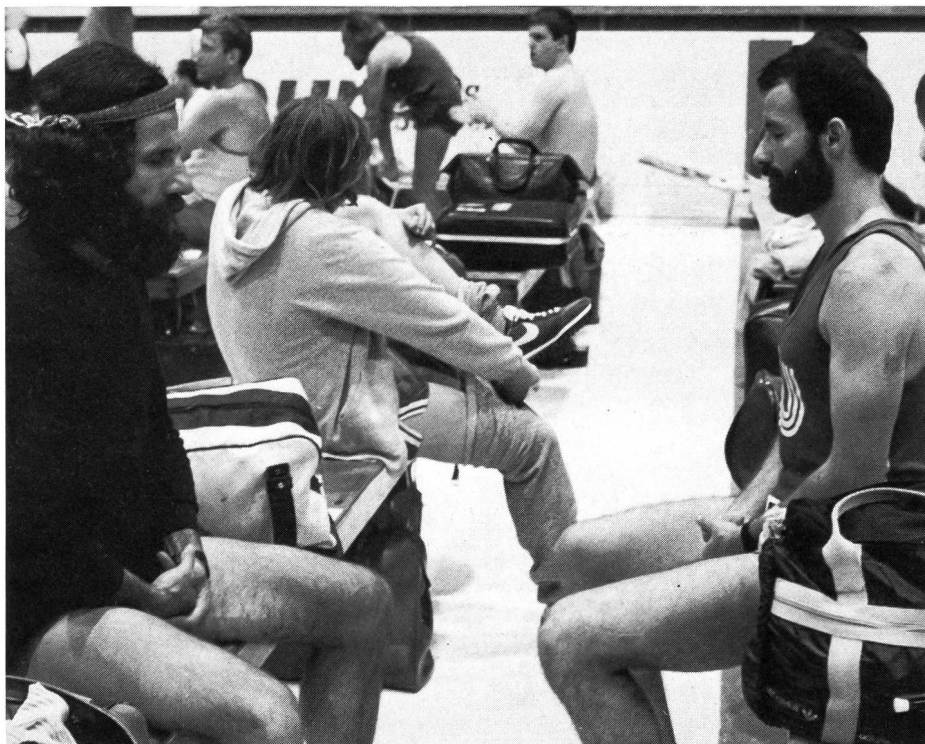
Particulièrement lorsque l'on travaille avec des débutants, il est très important de faire régner calme et tranquillité à l'intérieur du local, en écartant toute cause de dérangement: spectateurs, interruptions, bruit, etc.

On prendra aussi soin que la température soit agréable, que les participants portent des habits chauds et confortables et qu'ils disposent d'une natte légère ou d'une couverture de laine à mettre sur le sol.

Conseils à l'attention du moniteur ou du partenaire

La relaxation n'est pas un état mais un processus en constante évolution et qui concerne aussi bien l'élément actif (moniteur ou partenaire) que l'élément passif (élève). L'état de tension de l'un agit sur la décontraction de l'autre dans son évolution. Dans cette situation, les élèves sont aussi plus fragiles, plus vulnérables. Il est donc primordial qu'ils se sentent en sécurité et la responsabilité en incombe pour une bonne part au moniteur ou au partenaire. Voici quelques recommandations à ce sujet:

- Expliquer ce qu'il faut faire: simplement, de façon claire et compréhensible, en parlant calmement;



Qu'est-ce que la relaxation?

Le domaine relativement étroit de la relaxation correspond, sur le tableau 1, à un déplacement de l'eutonnie vers la gauche. L'électro-encéphalogramme démontre une augmentation de la fréquence et de l'amplitude dans toutes les dérivations. Il se développe ce que l'on appelle un électro-encéphalogramme synchrone avec des ondes alpha. Cet état est caractérisé par une baisse du tonus musculaire, par un ralentissement des rythmes respiratoire et cardiaque, par une intériorisation de l'attention (sensations, réflexion), par une diminution de la volonté d'action et par un apaisement généralisé.

La récupération

Elle est rendue possible par la compensation d'une tension psychomotrice ou psychovégétative trop élevée et inadaptée: pour compenser les fatigues du travail professionnel, de l'entraînement et de la compétition par exemple.

La découverte de sa propre eutonnie

C'est l'état qui correspond à une tension adaptée et qui permet d'obtenir, au repos et en mouvement, une perception différenciée de son corps et de soi-même: pour compenser une tension douloureuse par exemple, ou d'autres difficultés d'ordre psychosomatique, pour affiner la perception in-



- Toucher l'élève ou le partenaire de façon précise; éviter les brusques changements de contact;
- Commencer par toucher les parties du corps qui ne posent pas de problèmes, mais sans jamais perdre de vue l'être dans sa globalité.

Plus le travail exigeant un contact corporel direct est inhabituel, plus il faut faire preuve de patience jusqu'à ce que s'établisse la confiance réciproque. Tout autre procédé tient de la manipulation.

Sans entrer dans les détails, on peut diviser les méthodes de relaxation en deux groupes selon les éléments concernés: musculature du squelette et perception tactilo-kinesthésique d'une part, domaine émotionnel-cognitif de l'autre.

Importance prioritaire de la relaxation musculaire et de la perception tactilo-kinesthésique

Relaxation par le mouvement

- Pratiquer une activité sportive;
- Exécuter des mouvements réguliers et sans difficulté technique: courir, nager, pédaler, etc., avec, éventuellement, l'apport d'un élément méditatif;
- Répéter lentement et avec attention des séquences de mouvements au cours desquelles, parfois, seules certaines parties du corps sont concernées comme le veulent, par exemple, Feldenkrais ou Gerda Alexander.

Les programmes de stretching bien adaptés, mais aussi le yoga et le t'ai chi sont apparentés à ce procédé;

- Introduire des exercices de respiration pour favoriser la relaxation;
- Considérer le mouvement comme un élément de contraste aboutissant à la relaxation (la relaxation progressive, selon Jacobson par exemple).

Relaxation passive

- Le partenaire fait bouger certaines parties isolées du corps ou tout le corps du partenaire passif;
- Dans différentes positions, sentir la surface de contact, avoir une sensation de lourdeur, prendre attentivement conscience de la température, de sa respiration, des battements de son cœur (spécialement développé dans le Training autogène de Schultz);
- Procéder à différentes formes de massage, d'effleurement avec les mains, avec une balle, etc.

Importance prioritaire du domaine émotionnel-cognitif

- Parvenir à un état de relaxation plus ou moins profond par action verbale, suggestion ou autosuggestion, comme c'est le cas, par exemple, dans le «Training autogène de Schultz», la «relaxation psycho-syntonique» ou par l'«induction hypnotique». Différentes formes de méditation, à l'aide d'images ou de musique entre autres, provoquent également un résultat semblable;

- Suggérer des modifications du comportement comme cela se fait dans l'entraînement mental, en sophrologie ou dans les traitements thérapeutiques par hypnose. Il y a transfert constant entre les exercices de relaxation spécifiques et les méthodes orientées vers l'action thérapeutique ou éducative.

En conclusion, j'insisterai une fois encore sur le fait que de nombreux éducateurs par le mouvement, entraîneurs et thérapeutes utilisent les méthodes les plus diverses ou s'y réfèrent, cherchant celles qui conviennent le mieux aux besoins et aux objectifs de leurs élèves. Un bon travail, dans ce domaine, suppose toutefois que l'enseignant dispose d'une expérience et de connaissances suffisantes, du sens des responsabilités et d'un grand esprit de tolérance. ■



SCHWEIZERISCHER
HANDBALL-VERBAND
SHV

- Fanions
- Insignes brodés
- Bannières
- Drapeaux à hisser
- Mâts

HEIMGARTNER DRAPEAUX SA WIL
9500 Wil/SG Tél. 073 22 37 11