

Du STRESS à la SAGESSE du CORPS

Qu'est-ce que le stress

Le stress, c'est l'**effort d'adaptation** que doit fournir l'organisme à de nouvelles conditions extérieures. C'est un changement intérieur, une réponse interne qui se traduit sur le plan psychologique par un certain **ressenti émotionnel** et sur le plan physiologique par la **sécrétion de certaines hormones** qui préparent en quelque sorte l'organisme à réagir à ce qui a provoqué le stress.

- Il y a stress sur le plan physiologique à **chaque fois que notre corps est soumis à un changement**, c'est-à-dire tout le temps. Vous venez de dehors: votre organisme doit s'adapter au changement de température. Vous rentrez chez vous en sortant de votre travail: votre organisme doit s'adapter au changement de rythme et d'ambiance. C'est une régulation habituelle et normale qui se fait automatiquement sans qu'on s'en rend compte.

- Et puis il arrive que nous soyons soumis à des **stress plus importants et inhabituels**. Par exemple, vous partez en vacances dans un pays tropical: vous passez d'une seconde à l'autre de l'ambiance climatisée de l'avion au climat chaud et humide auquel vous n'êtes pas habitué, avec éventuellement un décalage horaire. C'est un stress et une grande part de la fatigue que vous éprouvé pendant quelque jour est relative à cet effort d'adaptation. Sans aller si loin, voyez la fatigue et les petits maux des changements de saison, au printemps et à l'automne. L'organisme peine à s'adapter au changement de température, d'ensoleillement, de clarté, mais en quelques jours tout sera rentré dans l'ordre.

Autre chose: vous changez de chef de service. Le nouveau est réputé pour sa rigidité et son mauvais caractère. C'est aussi un stress. Il va vous falloir quelques temps pour vous y faire.

- Notre organisme est normalement constitué pour répondre de manière adaptée au stress, même si celui-ci dépasse en durée ou en intensité ce à quoi nous sommes habitués, aussi bien sur le plan physiologique que sur le plan psychologique.

* Bon stress

- On parle aussi souvent du stress comme quelque chose de négatif, à éviter à tout prix. En réalité, non seulement, il est **inévitabile** puisqu'il est présent dès qu'on doit faire face à une situation nouvelle mais encore il est **souhaitable**. Il constitue une réaction de **présence et de participation à notre propre vie**. Il nous pousse à nous dépasser, à sortir de nos petites habitudes et à explorer des domaines dans lesquels nous ne nous serions pas aventurés de nous-mêmes. Le stress est le moteur indispensable à l'action.

Il combat la passivité et constitue le premier pas de tout processus de changement. Ce stress là, l'organisme est fait pour y répondre.

* Mauvais stress

- Le problème qui se pose à propos du stress, et qui fait qu'on le voit plutôt en négatif, c'est qu'il est souvent excessif. Plus nous sommes soumis **de façon répétée** à des situations stressantes, moins notre organisme aura le temps de récupérer. Des sollicitations trop fréquentes **affaiblissent l'organisme** et ne permettent plus à l'adaptation de se faire correctement. On rentre dans le cercle vicieux d'un épuisement qui nous rend de moins en moins **résistant** au stress. Et nous sommes de plus en plus stressés: des événements qui habituellement nous laissent froid vont devenir à leur tour facteurs de stress.

- Donc problème de l'excès en fréquence mais aussi problème de l'**excès en intensité**: il y a des limites à ce que nous pouvons supporter. Ici nous rencontrons de grandes différences individuelles.

Alors justement, ces éléments facteurs de stress, quels sont-ils?

- Il y a d'abord les **événements facilement repérables**: perte d'emploi, disputes, rupture s affectives, deuils, imprévus, ce qu'on appelle généralement les mauvaises nouvelles (annonces de maladies, déceptions...).

- Il y a des **situations de fond stressantes**: conditions de travail difficiles (conditions matérielles ou relationnelles, danger physique ou psychologique, rythmes trop rapide), conditions familiales difficiles de conflit ou d'inconfort, conflits tous ordres, responsabilités trop lourdes...

- Les **conditions extérieures** peuvent être également stressantes, et nous à Paris, nous en savons quelque chose!: pollution, bruits permanents, l'absence de réelle obscurité la nuit, et aussi l'agressivité ambiante contre laquelle, même inconsciemment, nous avons à lutter,

- Il y a aussi toutes ces adaptations dues à des **changements géographiques, sociaux et culturels**: un déménagement par exemple va demander un effort d'adaptation au nouvel environnement et entraîner un nouveau mode de vie, de même qu'un changement professionnel qui va obliger à s'adapter à de nouveaux collègues et de nouvelles activités. Nous sommes aussi à une période qui voit, et verra encore, toutes sortes de **changements de valeur**, des changement moraux. Il y a par exemple de grandes différences entre l'éducation que nous avons reçue et nos modes de vie actuels. Et ce passage-là ne se fait pas sans grincement. Chaque société, chaque groupe a des codes qui lui sont propres. **Changer de groupe**, quelle qu'en soit la raison, constitue un stress.

Nous avons en nous **deux mouvements antagonistes**: l'un qui va dans le sens du progrès, de l'innovation, de la recherche de nouveauté, c'est lui qui nous fait évoluer; l'autre cherche à maintenir la stabilité et la sécurité de base ce qui en fait une résistance au changement. Ces deux mouvements sont complémentaires, l'action de l'un empêchant l'excès de l'autre: le mouvement évite la stagnation stérile, le maintien de la stabilité évite de se perdre en instituant une ligne directrice constructive. Chaque changement vient rompre l'équilibre entre ces deux instances. Le stress, c'est en quelque sorte le **conflit entre le besoin** de rester ancré en soi-même, dans quelque chose de stable et de bien connu, **et le désir** de bouger, d'évoluer et de grandir. Il n'y a pas de recette pour se sortir de là: c'est une question que nous avons à résoudre par nous-mêmes.

* D'où l'importance de **repérer ces facteurs de stress**, car on ne sent pas toujours l'effet stressant de certains faits, on ne les reconnaît pas toujours. Par exemple, jusqu'à présent, je ne vous ai donné que des exemples de situations pénibles. Mais il faut bien savoir qu'une **grande joie, qu'un grand bonheur**, surtout s'il est imprévu, est extrêmement stressant. On ne s'en plaint pas généralement, parce que pour une fois c'est du domaine de l'agréable, mais il faut bien savoir que sur le plan physiologique, ça demande le même effort qu'un fait éprouvant. La différence, c'est qu'on le vit plutôt bien, mais n'oubliez pas qu'on peut mourir de joie. Par exemple, il n'est pas rare de voir une **dépression nerveuse apparaître après une promotion professionnelle**, alors que celle-ci était désirée et attendu. De même, une naissance, l'arrivée d'un enfant, même très désiré et attendu est un important facteur de stress dont il faut tenir compte.

Pour résumer: de quoi souffrons-nous quand on se dit stressé?

Essentiellement d'une accumulation des toutes ces choses que je viens de citer. Quand les situations stressantes se répètent trop souvent ou quand les circonstances dépassent les limites des possibilités d'adaptation, il se produit une **rupture**: on se retrouve en état de "fragilité" psychique: on ne peut plus faire face, on est pris dans l'incertitude, on perd buts et motivations. Souvent, parce qu'on est stressé, une succession de petits ennuis viennent encore aggraver notre état. Peuvent se surajouter aussi une situation affectivement stressante dans le domaine familial, professionnel, ou personnel.

Un événement isolé, même très intense, nous pouvons y faire face. Mais s'il arrive sur un terrain déjà stressé, avec des conditions de vie difficiles et peu naturelles, avec toutes sortes de petits conflits à gérer, alors les effets du stress vont en quelque sorte se chroniciser et s'inscrire dans le corps et dans le psychisme sous forme de différents troubles.

*** Indices de stress**

On va parler des effets négatifs du stress qu'à partir du moment où des petits troubles vont s'installer:

- Le symptôme principal est la **fatigue**, fatigue matinale surtout qui s'atténue en fin de journée. Normalement, la fatigue est simplement la conséquence physiologique et transitoire d'efforts importants dans l'intensité et la durée. Cette fatigue-là, qui est normale, disparaît après du repos ou une bonne nuit de sommeil. La fatigue dont il est question ici **ne disparaît pas** après une bonne nuit de sommeil. D'ailleurs la nuit est rarement bonne dans ces cas-là. On se lève plus fatigué qu'on ne s'est couché. Le sommeil ne peut plus jouer son rôle réparateur parce que les perturbations auxquelles nous sommes soumis ne nous permettent plus de récupérer. Et comme la fatigue entraîne la fatigue, toutes sortes de désordres vont peu à peu s'installer:
- toutes sortes de petits **dysfonctionnements somatiques**: troubles digestifs, troubles du sommeil (insomnie ou besoin excessif de sommeil), troubles de l'alimentation (dans le sens de la boulimie ou de l'anorexie), migraines, douleurs, tensions musculaires...
- toutes sortes de petits **dysfonctionnements comportementaux et psychiques**: troubles de la mémoire et de l'attention, irritabilité, pessimisme, anxiété et angoisse, agressivité, réactions de renfermement...

Rien de bien grave dans tout cela me direz-vous. Certes, à ce niveau rien n'est irréversible. Mais il faut bien voir, que toutes ces petites manifestations **nous éloignent de notre fonctionnement normal**, c'est-à-dire des dispositions naturelles de notre corps et de notre esprit. C'est vrai qu'on peut penser que ce n'est pas bien grave de se nourrir n'importe comment et n'importe quand, de ne pas dormir assez (on se rattrapera aux vacances) ou d'avoir un peu mal à la tête, un bon

Doliprane, et ça disparaît. La preuve: on va quand même travailler et on ne change rien à ce qu'on avait prévu de faire. Sauf qu'à chaque fois, on demande à notre organisme un effort supplémentaire. Il peut assurer pendant un temps mais l'accumulation nous fait rentrer imperceptiblement dans le cercle vicieux du stress installé qui rend de plus en plus vulnérable et de moins en moins capable de réagir au stress. C'est à chaque fois une violence de plus que notre organisme doit encaisser.

- Je ne voudrais pas faire de catastrophisme mais il me faut quand même évoquer les **effets à long terme** de l'excès de stress et cela tant sur le plan physique que psychique. De petits troubles ponctuels, on passe à des troubles fonctionnels qui peuvent aller jusqu'à l'atteinte organique. D'irritabilité, on passe à l'agressivité pathologique, et du renfermement, on arrive à des états complètement coupés de la réalité.

* Implication aussi bien du physique que du psychique

Parce que bien sur, ce dont il est question quand on parle de stress, c'est d'**émotion**, qu'on peut définir comme la réaction interne, spontanée, personnelle à un événement externe. C'est-à-dire que nous avons tous un mode personnel de réaction aux situations stressantes.

Parce que si le mécanisme du stress est le même pour tout le monde, ce qui peut constituer un stress est **extrêmement variable** d'un individu à l'autre, et chez un même individu, d'une période à l'autre. Nous ne réagissons pas tous et tout le temps de la même manière. Cette différence repose sur notre **manière générale de voir les choses** et de **vivre le monde**, sur notre **histoire passée**, sur **l'instant présent**, sur notre **sensibilité générale** et **l'état physique et psychologique** (terrain) dans lequel nous sommes au moment où se déroule l'événement facteur de stress. La connaissance de circonstances extérieures particulièrement pénibles est un élément nécessaire mais pas suffisant pour expliquer les troubles dont souffre une personne. Un imprévu, la contrariété d'un projet peut être traumatisant pour une personne, complètement indifférent à une autre, et au contraire très excitant et stimulant pour une troisième. La répercussion biologique dans ces trois cas est bien évidemment différente. D'autant plus que nous n'avons pas toujours les moyens de remédier aux situations stressantes. On est bien obligé d'affronter la réalité, même si celle-ci est perturbante. On ne peut guère agir à court terme sur la pollution ou le mauvais caractère du chef de service.

Par contre, on va pouvoir agir sur notre réactivité et surtout sur notre état général, qu'on peut appeler ici le degré de stress.

Indissociabilité du corps et de l'esprit

Dans le domaine du stress - comme dans tout domaine concernant l'être humain - le physique est aussi concerné que le psychique. Même s'il s'agit de deux domaines différents, ils sont étroitement intriqués, indissociables. Les effets négatifs du stress que j'ai cités concernent aussi bien le domaine physique que psychologique.

L'homme, être original et unique, se définit par l'ensemble des dimensions physiologique, physique, musculaire, psychologique, émotionnelle, affective et spirituelle. Ne considérer qu'un seul de ces aspects donne une vision forcément fautive parce qu'incomplète de la personne.

Dans notre monde rationnel, il y a une séparation radicale entre le corps et l'esprit. C'est à mon sens l'une des raisons pour lesquelles nous allons si mal aujourd'hui, car non seulement ça nous empêche d'avoir la moindre influence sur ce qui nous arrive, mais c'est nier la réalité de

233, rue St Martin 75003 Paris - 01 48 87 27 87 - contact@savoirpsy.com - www.savoirpsy.com

Sarl au capital de 7 622 Euros - RC PARIS B 398 644 849 - APE 8559 B
N° de formateur 11752362075 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

l'indissociabilité du corps et de l'esprit.

* Le bébé = un être psychosomatique

C'est d'autant plus absurde que tout a commencé comme ça pour chacun de nous. Quand nous étions bébés, nous ne disposions pas de la parole. **Seul notre corps pouvait exprimer** désirs, besoins, peurs, attachement, détresse, amour. Notre entourage nous a aidé à mettre des mots sur notre ressenti. Ainsi nous avons appris à nous y retrouver dans toute la gamme des sensations, des émotions et des sentiments, en repérant toutes les nuances à l'intérieur de notre corps, qui nous permettent de les différencier. Notre Moi a d'abord été corporel, dès que nous avons pu reconnaître l'évidence de notre existence, à partir de la perception globale de notre corps et du repérage des sensations. L'acquisition du langage a élargi notre monde: le corps, en tant qu'expression, est devenu moins important parce que les mots se sont révélés plus précis et plus efficace pour nous représenter le monde et pour exprimer ce qui se passe à l'intérieur.

* Différenciation corps-esprit: la suprématie de l'esprit

Mais même si nous disposons du langage, tout notre être participe aux faits de notre existence. La nature nous a doté d'un esprit, d'une intelligence, d'une conscience et du langage. Ce qui fait de l'humain un être supérieur aux autres créatures, nous dit-on. Cette intelligence nous a permis, depuis que l'homme est homme, de **sortir des contraintes** de notre fonctionnement biologique et des limites imposées par notre corps: nous avons pour cela inventé toutes sortes d'objets et d'instruments pour voyager beaucoup plus loin que nous le permettraient nos jambes par exemple ou de regarder l'infiniment petit bien au-delà de ce que permettrait l'oeil. Nous pouvons même assister à des spectacles qui se déroulent dans un endroit où nous ne sommes pas ! Notre intelligence a repoussé les limites de notre pensée et rendu presque illimité le champ de la curiosité, de la recherche et de la connaissance.

Et c'est cela qui est fascinant: **l'esprit, l'imagination n'ont pas de limites**. Ce qui fait que revenir au corps peut être désagréable: parce que le corps nous replace forcément dans des limites, des limites incontournables, inévitables. Certains disent que le corps est l'échec de l'esprit. Quel dommage, en effet, de devoir interrompre une activité passionnante parce qu'on tombe de sommeil ou de devoir interrompre une randonnée parce que nos jambes ne nous portent plus, surtout si on avait décidé - enfin, notre tête avait décidé, de marcher une heure de plus! Mais nous sommes néanmoins obligés d'admettre que dans le conflit entre le corps et l'esprit, c'est toujours le corps qui gagne, à plus ou moins long terme. Plus on le néglige, plus on nie ses signaux d'alarme, plus les conséquences des dysfonctionnements des peuvent être dramatiques.

Sagesse du corps

Qu'on le veuille ou pas, ce sont toujours ces réactions corporelles qui nous rappellent sagement les **limites de notre fonctionnement**. Là où notre esprit, notre pensée, notre imagination risquerait de nous perdre, notre corps nous ramène à la réalité. Le corps réagit vivement quand nous exigeons de lui trop et trop longtemps. Parce que notre corps a toujours été et reste le meilleur indicateur, baromètre intérieur, de nos réactions intimes au contact du monde extérieur, à travers nos sensations et nos émotions.

C'est notre corps, à travers les impressions sensorielles, qui nous indique **ce que le monde nous fait**: s'il fait chaud ou froid, si c'est agréable ou désagréable, si c'est bon pour nous ou pas. Même

l'intuition que nous pouvons avoir, nous la repérons à une impression sensorielle. Rapidement, nous la mettons en image ou en mot cette intuition, mais la perception que nous en avons est avant tout corporelle. Le corps est le lieu d'inscription du psychisme.

C'est notre corps donc qui va nous dire **comment nous allons**, ce dont nous avons besoin, ce qu'il nous faut rechercher, ce qu'il nous faut éviter. Ce sont les impressions sensorielles qui nous indiquent les **conséquences physiologiques et psychologiques** de nos choix, de nos comportements, à travers des indices naturels qui sont autant de points de repère pour nous y retrouver.

* Les indices du stress

Ces indices qui nous indiquent que notre corps en a assez de ce qu'on lui fait subir, et bien ce sont les mêmes que les indices du stress. Le côté positif de leur apparition, c'est qu'ils constituent des signaux d'alarme là où de nous mêmes, malgré notre intelligence et notre réflexion, nous n'avons pas su nous ménager et respecter nos limites. Ce que nous avons à affronter devient trop lourd pour notre organisme.

- La **fatigue** est sagesse du corps en cela qu'elle signale l'épuisement des réserves métaboliques. C'est une question d'adaptation, d'équilibre entre les circonstances du monde extérieur (les activités, les stimulations...) et les besoins de notre monde intérieur. La notion de plaisir est importante: une activité qui nous plaît est beaucoup moins fatigante qu'une corvée. A nous de faire la différence entre fatigue et épuisement, entre stress et surmenage.

- Certains **petits troubles somatiques** constituent d'excellents repères. Il y a en chacun d'entre nous des petites somatisations qui indiquent de manière ponctuelle et sans gravité que les limites sont atteintes. C'est parfois invalidant, du type migraine ou colopathie, ou plus insidieux, du type insomnie ou difficultés digestives, mais en général suffisamment désagréable pour qu'on entende le message.

- Même chose en ce qui concerne des **petits troubles psychiques**, de type irritabilité, défaut de concentration ou de mémoire, déprime... qui signalent la saturation.

* Écoute des indices

Le problème qui se pose par rapport à cette sagesse du corps c'est que la plupart du temps nous avons **perdu** la perception et l'écoute de ces indices. Pourtant, ils sont toujours présents dès que l'organisme sature. Seulement nous ne les percevons pas. Ou plutôt, si nous les percevons, nous ne les reconnaissons pas comme des signaux d'alarme qui nous donnent des indications mais plutôt comme des contraintes supplémentaires - corporelles cette fois - qui stressent encore plus. Ils vont rarement dans le sens de nos désirs et les écouter, c'est accepter de ne pas faire ce qu'on a envie de faire. C'est frustrant, au cours d'une soirée entre amis, d'écouter notre corps qui nous dit que vu l'état de notre foie, on ferait bien d'éviter l'alcool. Par contre, on s'en veut beaucoup, plus tard dans la nuit, pendant la crise de foie, de ne pas avoir écouté son corps, mais c'est trop tard.

C'est encore une fois les méfaits pervers de l'excès de stress et de la toute-puissance: le corps cesse d'être un indicateur, on s'en éloigne, on ne sent plus les repères. Les signaux doivent être massifs (c'est-à-dire très désagréables!) pour qu'on les entende.

* Écouter son corps, c'est donc toute une **rééducation** ou une éducation qui va redonner la forme, le bien-être dans son corps et la santé.

C'est à ce niveau que se situe le meilleur champ d'action de la relaxation. Elle s'occupe à la fois du corps et de l'esprit, en redonnant à chacun la place qui lui revient, le but étant d'établir ou de rétablir un dialogue tonico-émotionnel.

Relaxation

* Définition générale

La relaxation est une **détente psychosomatique contrôlée**. Il s'agit de pratiques bien déterminées dont le but est de provoquer un relâchement musculaire qui va entraîner une détente mentale. Selon les méthodes utilisées et surtout en fonction du but qu'on cherche à atteindre, la pratique de la relaxation peut apporter un mieux être global avec une meilleure écoute du corps, mettre à jour des potentiels jusqu'alors ignorés ou aller jusqu'à une remise en cause de la totalité de soi-même, ce qui en fait une psychothérapie.

Ce qui veut dire que la relaxation en général couvre un champ d'application très vaste dans le domaine de la santé - prophylaxie et thérapeutique - de l'éducation mais aussi dans celui du développement personnel, de la psychothérapie, de la créativité, y compris dans le monde de l'entreprise.

* Les différentes méthodes

La première ambition de toutes les techniques de relaxation, c'est la **réduction des effets du stress** et d'une manière générale de s'attaquer aux maladies de civilisation.

Par contre, pour y parvenir, les conceptions de base, et donc les pratiques, sont différentes d'une technique à l'autre. Dans certains cas, on se basera exclusivement sur la **décontraction musculaire**. Pour d'autre, il faut en quelque sorte apprendre au sujet à provoquer volontairement les sensations physiologiques normales de la détente: **pesanteur et chaleur**. D'autres encore utilisent le développement sensoriel pour **réduire l'excitabilité cérébrale et réduire le contrôle**. Une dernière catégorie introduit, en plus de ce que j'ai cité précédemment, l'**image mentale** pour aider le sujet à préciser en quelque sorte son idéal de fonctionnement, c'est-à-dire ce qui lui est nécessaire pour gérer son stress et aller bien.

* Ce qui rassemble toutes ces méthodes

Ce que les différentes méthodes de relaxation ont en commun, c'est la conception d'**unité psychosomatique**. On y retrouve toujours la notion de Moi corporel qui précise que notre corps reste le seul indicateur de nos besoins, de nos sensations, le seul référent de notre ressenti intérieur et de notre résonance au monde.

Il est frappant de voir combien nos patients ignorent **leur ressenti réel** dans une situation donnée, par absence de repérage de leurs manifestations corporelles. Effectivement, cela n'est possible que si la conception personnelle qu'on peut avoir de notre propre corps (schéma corporel) est suffisamment stable et globalisé pour qu'on puisse lui faire confiance et entendre son langage.

. C'est le premier objectif de toute méthode de relaxation: **réapprendre à sentir, à habiter pleinement son corps et à respecter ses rythmes**.

. Le second objectif découle du premier puisqu'il s'agit d'**apprendre à "obéir"** aux signaux d'alarmes de l'épuisement des réserves: s'arrêter quand on se sent fatigué, se faire du bien quand on est déprimé, détendre ses muscles quand on est crispé...

Cela demande un changement de la vision qu'on a de soi-même dans son rapport au monde et aussi toute une autre organisation qu'il n'est pas toujours facile d'accepter ou de faire accepter par son entourage !

C'est pourquoi, revenir à la sagesse du corps, demande aussi une certaine **remise en cause du**

regard qu'on porte sur soi même et sur le monde.

C'est pourquoi aussi la relaxation n'est ni un simple repos, ni une nouvelle forme de gymnastique puisqu'elle implique une prise en charge de la totalité de soi-même.

Comment la relaxation procède-t-elle?

Schématiquement, la relaxation porte sur trois niveaux différents de la personne humaine.

- En premier lieu, il s'agit de prendre conscience des **zones de tension**: au niveau des muscles, des articulations, des ligaments et des tendons. On apprend à les relâcher et cette prise de conscience des alternance tension-détente reconstitue la globalité du schéma corporel.
- Puis essentiellement par le biais de la respiration qui établit une transition entre l'extérieur et l'intérieur du corps, le sujet va prendre connaissance de ce qui se passe à l'intérieur de lui et rencontrer ses **grandes fonctions vitales** (rythme respiratoire, rythme cardiaque, masse viscérale). C'est le domaine physiologique. A ce niveau, la concentration permet la régulation de tous les rythmes vitaux, avec maîtrise de tout ce qui, jusqu'ici, avait été considéré comme hors du contrôle volontaire. C'est en cela que la relaxation a un effet bénéfique sur tous les troubles somatiques.
- De la détente physique et physiologique, le sujet peut alors passer à la **détente mentale** et à aborder un domaine beaucoup plus vaste et complexe, celui de ses fonctions mentales et de sa dimension psychologique. C'est l'appréhension du psychisme. Concrètement, cette détente mentale va se manifester essentiellement par l'émergence spontanée d'images (souvenirs ou bien créativité), mais aussi de sentiments et de sensations en relation avec ce qui est proposé par le relaxologue au cours de la séance.

Dans la réalité d'une pratique régulière de la relaxation, ces trois niveaux sont sollicités simultanément. Ils sont indissociables: si on travaille sur l'un des aspects, les autres en sont nécessairement modifiés, ce qui confirme que l'être humain ne peut se concevoir que dans une perspective tenant compte de sa totalité. Mais on peut aller plus ou moins profondément selon l'intention et le besoin de chacun.

* Ce qui nous intéresse pour gérer le stress

Les effets bénéfiques de la relaxation ne se limitent pas au moment de la séance. Une pratique régulière fait apparaître rapidement des résultats comme la **diminution de la fatigue, de la tension nerveuse et l'augmentation des possibilités générales d'adaptation**, d'où une meilleure gestion du stress. On est mieux armé face aux inévitables moments difficiles de la vie, on peut y faire face de manière plus efficace. Les facultés de récupération sont accrues.

La relaxation mentale offre aussi la possibilité de s'ouvrir à des **potentiels** parfois inconnus : c'est le cas par exemple des facultés d'imaginaire, de créativité.

CONCLUSION: Revenir à soi-même

L'avantage de la relaxation c'est qu'elle n'impose rien. En **abaissant le niveau de tension**, elle ne fait qu'aider la personne à revenir à ses rythmes naturels. Les changements de vie qui s'opèrent généralement se mettent en place tout seul, quand c'est le bon moment pour la personne, souvent sans même qu'elle en ait conscience. En même temps que le corps se libère de ses tensions, le quotidien devient plus simple et plus léger.

Abaisser le niveau de tension, c'est comme faire cesser des parasites qui nous empêchent d'écouter la radio. Les signaux de notre corps que nous pouvons alors entendre, ce ne sont plus les signaux qui nous indiquent que les limites sont dépassées. Ce sont les **signaux de la sagesse du corps** qui nous indiquent ce qui est bon pour nous et ce que nous devons faire ou ne pas faire pour être bien.

Parce qu'il n'est pas nécessaire d'attendre d'être malade pour se faire du bien, on peut recourir aux bienfaits de la relaxation dans le cadre d'un programme d'hygiène de vie.

Plus nous vivons dans des circonstances stressantes, plus il nous est **nécessaire d'être à l'écoute de notre corps** et de respecter une bonne hygiène de vie. Et s'il n'est pas toujours possible, effectivement, de s'extraire de situations stressantes, nous avons la possibilité de nous rendre plus résistant au stress en évitant les risques de maladie.

Elizabeth LEBLANC
Psychologue clinicienne
Psychothérapeute Jungienne - Relaxothérapeute
Co fondatrice de SAVOIR PSY