

La relaxologie : comment et pour qui ?

💡 As-tu déjà entendu parler de la relaxologie ?

📖 Le Larousse en donne la définition suivante : « *Ensemble de techniques qui favorisent l'équilibre physique et mental. (massage, hypnose, sophrologie, etc.)* »

En observant ce néologisme, il est aisé de comprendre qu'il s'agit de techniques cherchant à relaxer la personne, à installer de la détente non seulement dans le corps et aussi l'esprit.

En 1995, Danièle Ryman présente la relaxation comme un « *état de conscience caractérisé par des sentiments de paix, dépourvu d'anxiété, de peur et de tension* ». Cette définition fait référence tant aux aspects physiques que psychologiques de la relaxation. L'état de relaxation peut donc être atteint tant par des techniques physiques que cognitives ou par une combinaison des deux.

Ces méthodes sont aussi nombreuses que diversifiées et poursuivent un but commun : amener plus de détente, de clarté, de sérénité dans le quotidien de la personne qui y fait appel. Au-delà des trois techniques citées par le Larousse, peuvent s'y ajouter, notamment : le yoga, l'art thérapie, la respiration, la méditation et toute une série de techniques cognitives s'appuyant sur un protocole verbal. L'on peut y inclure, entre autres : la pleine conscience, la visualisation, le training autogène de Schultz et bien d'autres.

☀️ Les bienfaits de la relaxation :

Nombreuses sont les études qui ont démontré les bienfaits observés auprès des sujets qui pratiquent l'une ou plusieurs techniques de relaxation. Les principaux identifiés sont les suivants :

- détente corporelle
- réduction de l'anxiété
- régulation de la respiration
- régulation de la pression artérielle

S'il est évident que la biochimie moléculaire et cellulaire est modifiée dès la première séance de relaxation et que les bienfaits de la détente sont observables grâce, notamment, à la sécrétion d'hormones (principalement les endorphines) permettant de détendre le corps et soulager la douleur (physique et/ou psychique), les bienfaits sur le long terme apparaissent avec une pratique régulière. Il est question, idéalement, de séances de 20 à 30 minutes, une à deux fois par jour. Parmi les résultats pérennes observables, l'on peut citer :

- diminution de la pression artérielle
- clarification de la pensée
- réduction du rythme cardiaque et de l'anxiété
- juste distance émotionnelle face aux situations stressantes
- (re)connexion à la joie

Il découle aussi de cette pratique régulière des effets secondaires positifs, tels qu'une détente de fond qui s'installe, permettant une plus grande résilience face aux événements extérieurs ou encore plus d'audace pour sortir de sa zone de confort.

✳ Sur le chemin de l'autonomie :

Il est clair que certaines techniques nécessitent l'intervention d'un.e thérapeute, comme dans le cas de la sophrologie, les massages divers, le shiatsu, reiki ou autres ; par ailleurs, d'autres peuvent être pratiquées de manière autonome, au rythme personnalisé du/de la pratiquant.e. Une telle pratique autonome a pour autre bénéfice secondaire de renforcer l'estime de soi : je me réserve des moments de bien-être, je pratique et j'observe les effets bénéfiques, je suis capable de prendre soin de moi. De l'estime de soi découlent la confiance en soi, le choix conscient et serein lors de prises de décisions, un sens de la responsabilité, la créativité, la connexion à soi, à l'autre, à plus grand que soi, le sentiment d'unicité en tant qu'individu à part entière.

😊 Pour qui ?

Cette approche s'adresse à toute personne en recherche de bien-être : mental, physique, émotionnel, social, de 0 à 100 années d'âge et plus si affinité. 😊

Je recommande aux parents de masser leurs bébés et enfants : il y a de fortes chances

que ceux-ci reviennent vers vous pour en redemander.

Prenons soin également de nos aînés qui souffrent de manière chronique du manque de contact physique, sans nécessairement en avoir conscience. Un massage du visage, des mains tout en douceur suffit pour recharger nos batteries de sérotonine et ocytocine et s'ils exercent eux-mêmes l'un ou l'autre exercice de relaxation, la jauge de dopamine remonte également.

Les mamans enceintes et les futurs papas peuvent facilement entrer en lien avec leur progéniture en devenir, via l'haptonomie et par simple toucher du ventre, caresse, massage ; sans parler du bienfait pour la future maman, de se faire masser, là où la lourdeur du portage se fait le plus ressentir.

Enfin, qui prend soin de soi, de sa personne se trouve plus disponible à accueillir l'autre, prendre soin de l'autre, entrer en lien.

Si ce qui précède résonne en toi, je te propose un cycle d'initiation à la relaxologie, incluant six ateliers. Durant ces ateliers, sont abordées six méthodes de relaxation. Tu repars à chaque fois avec un carnet comprenant un résumé de la technique et quelques scripts de protocoles que tu peux utiliser tels quels ou modifier au fil de ta pratique personnelle. Tu quittes chaque atelier outillé.e pour continuer à pratiquer de manière autonome.

Les techniques abordées sont les suivantes :

- La relaxation par la respiration
- La relaxation progressive de Jacobson
- La méditation
- Le training autogène de Shultz
- La cohérence cardiaque
- La visualisation

Tu peux choisir de suivre le cycle complet de six ateliers ou décider de celui ou ceux qui résonnent le plus en toi.

✦ Information et inscriptions : [ici](#) ♡.

Pour faciliter l'organisation, je te demande de me confirmer ta participation.

[Ici](#).

Ou par mail: mw@mieczyslawawojcik.com

😊 Au plaisir de nous rencontrer et d'échanger ! ♡

~~~~~