

QUELQUES NOTIONS

Pour guider une relaxation

Contexte et objectifs :

Le contexte actuel crée un état de stress chez nos élèves. La relaxation va leur permettre de sortir quelques instants de cet état et ainsi retrouver un état de tension normal. En leur proposant des relaxations, on leur donne des outils pour se détendre, occuper leur mental et lâcher quelques instants avec leur quotidien.

Public concerné :

Collège voire lycée pour certaines

Fréquence de pratique :

Aussi souvent que nécessaire mais de préférence après les repas, en fin de journée ou avant de se coucher.

Ne pas se forcer à pratiquer ou à finir la relaxation. Il est préférable de la reprendre plus tard.

Conseils pour guider d'une relaxation :

- Si vous souhaitez enregistrer vous-même une relaxation, il me semble important de mettre en place un rituel en début et fin de relaxation pour marquer le début et la fin car les élèves ne nous voient pas.
- Parler lentement en laissant des temps de pause
- Utiliser un vocabulaire simple et précis

Ces quelques conseils ne veulent être en aucun cas des vérités ou être donneur de leçon mais une aide pour éviter les écueils dans lesquels je suis moi-même tombée au début de l'enregistrement de mes relaxations audio.

BONNE RELAXATION

Quelques notions pour comprendre les effets de la relaxation :

- DEFINITION de la relaxation :

C'est un phénomène spontané, naturel et nécessaire de relâchement, qui nous libère des tensions musculaires et psychiques mobilisées pour faire face au stress. Elle désigne l'ensemble des méthodes qui vont permettre de stimuler le phénomène naturel de récupération (système parasympathique). Elle permet un retour progressif à l'état d'équilibre corps-esprit par une meilleure récupération et la plus faible dépense d'énergie possible.

- LES EFFETS de la relaxation sur le mental :

La relaxation permet :

- un détachement du monde extérieur et, parallèlement, la découverte de son monde intérieur par une plongée introspective. Il faut pour cela qu'une déconnection se produise. On se trouve dans un monde d'images et d'impressions sensorielles. Cette sensation de bien-être (production d'endorphines) crée une harmonie physiologique générale, ce qui amène à une perception différente de soi, de son « dedans ». Il y a revalorisation de soi-même et davantage de confiance.

- d'accéder plus facilement au raisonnement, et donc à la concentration, à l'action, à la sensibilité, à la prise de recul.

- LE FONCTIONNEMENT DU CORPS est sous le contrôle du système nerveux autonome.

Ce système nerveux autonome n'a que 2 modes de fonctionnement :

- sympathique (d'action) = accélérer

- parasympathique (de récupération) = ralentir

- Quand une personne est tendue, stressée, irritable, anxieuse, le système nerveux sympathique est très sollicité, et le système parasympathique beaucoup moins.

- Toutes les techniques apaisantes (relaxation, étirements, travail expiratoire...) correspondent à la stimulation du système nerveux parasympathique.

Ces techniques vont donc calmer nos élèves et les aider à se détendre dans ce contexte.