

## APPRENDRE... À SE RELAXER

**La technique de visualisation permet de lutter contre l'insomnie.**

Pratiquée dans le cadre d'une relaxation, la visualisation apprend à se concentrer sur des images apaisantes. Permettant une bonne préparation au sommeil, elle peut constituer l'un des traitements de l'insomnie.

La visualisation est la création d'images mentales censées produire une action positive sur l'organisme. Cette technique est utilisée par certains médecins employant la relaxation ou l'hypnose comme adjuvants dans le traitement de troubles psychosomatiques ou de l'insomnie. "Il s'agit d'une alternative intéressante aux médicaments dans certains cas d'insomnie, indique le Dr Éric Lainey, spécialiste du sommeil, à l'hôpital Antoine Bécclère (Clamart). Nous observons qu'elle peut donner de bons résultats". La méthode présente un double avantage. D'une part, sa pratique implique la mise en œuvre d'un état de relaxation physique qui favorise l'entrée dans le sommeil. D'autre part, la concentration sur des projections mentales détaillées et précises conduit à se dégager des pensées "parasites" nourrissant l'insomnie.

- Dans le lit, allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, fermez les yeux et respirez calmement: inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre.
- Décontractez chaque muscle du corps en commençant par le visage. Laissez tomber la mâchoire en plaçant la pointe de la langue contre le palais, juste derrière les incisives. Imaginez votre front, vos joues, votre cou qui se lissent et se relâchent comme sous l'effet d'une caresse bienfaisante.
- Placez votre attention sur la nuque puis les épaules, les bras et les mains. Relâchez chaque muscle en pratiquant le même type de "massage" mental. Progressivement sentez vos épaules et vos bras devenir lourds et s'enfoncer légèrement dans le matelas. Continuez de la même façon avec le dos, les hanches, les jambes. Sur chaque expiration vous sentez le muscle se détendre et devenir de plus en plus lourd.
- Refaites le même itinéraire (tête, épaules, bras, dos, jambes) en visualisant une vague de douce chaleur qui coule progressivement dans votre corps.

## FAIRE SURGIR DES IMAGES

Une fois en état de relaxation, concentrez-vous sur une image apaisante. Imaginez par exemple que vous êtes sur une magnifique plage. Le sable blanc et fin est doux sous vos pieds. Le soleil baigne le paysage d'une belle lumière dorée qui vous réchauffe. La mer est devant vous, calme, apaisante. Vous entrez progressivement dans l'eau. Elle est agréablement tiède, comme un bain délassant. Vous vous laissez flotter sur le dos. Vous suivez le parcours d'un oiseau dans le ciel. Vous vous laissez bercer par le flux et le reflux de la mer, apaisant et calmant. Il est bien sûr possible d'imaginer d'autres scènes (paysages de campagne, de montagne...). L'essentiel est qu'elles soient associées pour chacun à une sensation de bien-être.

## LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

La visualisation demande une bonne capacité de concentration. Pour un insomniaque, inquiet de ne pouvoir dormir, celle-ci peut être difficile à obtenir. Les premiers temps, une bonne solution consiste à rédiger un texte détaillant toutes les étapes de la relaxation et de la visualisation. Enregistré par la personne elle-même ou lu par un tiers, il devra être écouté au moment de l'endormissement. La lecture sera faite sur un ton monocorde. On peut aussi se faire aider par un professionnel. "Deux à trois séances guidées suffisent pour intégrer les bases et pouvoir s'entraîner ensuite chez soi, assure Jacques Koskas, relaxologue, responsable de l'Institut de relaxation thérapeutique de Paris.

En cas de persistance des symptômes, il faut consulter un spécialiste. "L'insomnie durable peut être le signal d'affections plus importantes que celles correspondant à de simples tensions passagères, explique le Dr Layné. Seul un médecin ou un service spécialisé pourra en identifier la cause et orienter sur une prise en charge adaptée."

## POUR EN SAVOIR PLUS:

La relaxation: assouplir et muscler

Si vous n'êtes pas de ces "super-dynamiques" qui ne s'épanouissent qu'au bord de l'épuisement, préférez les mouvements de relaxation qui, tout en musclant et assouplissant, constituent un moment de détente. Cette gymnastique relaxante, apparemment et effectivement facile à réaliser, procure un bien-être étonnant, et permet souvent d'éviter l'escalade des traitements médicamenteux. Pour effectuer ces gestes de relaxation dans d'excellentes conditions, pratiquez-les d'abord en groupe, sous la conduite d'un kinésithérapeute ou d'un professeur de gym-

nastique.

Ne vous imaginez pas que la relaxation soit une méthode complexe, exigeant un long apprentissage. C'est davantage une habitude à prendre, qui doit devenir quotidienne, en vous y consacrant, par exemple, avant de dormir.

Elle recourt à un certain nombre de mouvements que l'on retrouve dans plusieurs techniques: les enseignements du yoga, que nous décrivons ci-après, mais aussi des pratiques récentes comme le stretching, les procédés d'étirement aujourd'hui utilisés par tous les sportifs et remplaçant avantageusement les exercices traditionnels d'assouplissement.

## HUIT MOUVEMENTS

Consacrez quinze minutes par jour à cette gymnastique anti-stress, qui dénoue les tensions des muscles et des articulations. Voici quelques mouvements que vous pouvez effectuer sans risque.

- \* 1- Allongé sur le dos, les yeux fermés, les jambes légèrement repliées, prenez un genou et plaquez-le contre votre poitrine pour relaxer le bas du dos. Maintenez quelques instants et recommencez avec l'autre jambe.
- \* 2- À genoux, fesses sur les pieds, mains croisées derrière le dos, posez la tête contre le sol. Détendez-vous, oubliez tout ce qui vous entoure, imaginez que vous pesez très lourd et que votre front s'enfonce dans le sol. Restez dans cette position au moins une minute.
- \* 3- Allongé sur le dos, les genoux repliés, placez une main sur les côtes et l'autre sur le ventre. Inspirez en gonflant le ventre, puis la poitrine. Expirez en vidant la poitrine, puis le ventre, le tout très lentement.
- \* 4- Assis bien droit, jambes tendues, en appui sur les mains derrière le dos, ramenez les pointes des pieds le plus possible vers vous, sans bouger le reste du corps. Tenez cette position quelques instants et relâchez doucement en expirant profondément.
- \* 5- Assis en tailleur, le buste parfaitement droit, les mains posées sur le sol, grandissez-vous au maximum et effectuez de larges cercles avec vos épaules, dix vers l'avant, puis dix vers l'arrière.
- \* 6- Assis, genoux serrés et collés contre le corps, posez vos coudes sur les genoux et massez-vous le cuir chevelu du bout des doigts, comme pour le décoller du crâne.
- \* 7- Dans la même position, placez vos mains sur le cou, de chaque côté de la colonne cervicale, massez-vous en ramenant vos doigts vers l'avant et en envoyant doucement la tête en arrière.
- \* 8- Toujours dans cette position, appliquez le bord interne de votre arcade sourcilière contre votre genou, et faites-la rouler jus-