# Exercices de relaxation contre le stress

# Ressource à l'appui de l'Étude 5C

# Informations destinées aux adultes plus âgés

Ce livret vous aidera à comprendre :

- Le rôle des exercices de relaxation dans la gestion du stress
- La pratique d'exercices de relaxation

#### Rôle des exercices de relaxation dans la gestion du stress

Les exercices de relaxation peuvent vous aider à lutter contre le stress et à gérer les émotions.

La pratique d'exercices de relaxation peut contribuer à atténuer le stress quotidien, mais aussi à surmonter le stress relié aux problèmes de santé, comme le cancer et la douleur.

Les exercices de relaxation de base sont faciles à apprendre. De plus, ils sont souvent gratuits ou peu chers, présentent très peu de risques et peuvent être pratiqués presque n'importe où.

#### Comment pratiquer les exercices de relaxation

Voici quelques exercices de relaxation que vous pouvez faire pour réduire le stress :

- Respiration profonde
- Relaxation des muscles
- Répétition de mots apaisants
- Visualisation d'images relaxantes

Vous trouverez ci-dessous des explications sur chaque exercice et leur pratique.

Conseils pour optimiser vos exercices de relaxation :

- Trouvez un endroit tranquille. Mettez de la musique relaxante pour éliminer le bruit ou les distractions.
- Réservez du temps pour vous-même et détendez-vous. Relaxer, c'est prendre soin de soi.
- Soyez patients et pratiquez. Il faut du temps pour apprendre à

relaxer. Ne vous découragez pas si vous ne sentez pas détendu immédiatement.

## **Respiration profonde**

Les exercices de respiration profonde peuvent vous aider dans les situations suivantes :

- Vous vous sentez stressé ou tendu.
- Vous avez de la difficulté à trouver le sommeil.
- Vous voulez simplement vous détendre.

Facile à apprendre, la respiration profonde peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand et dans n'importe quelle position.

Dans la respiration profonde, vous pourrez voir votre estomac se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration. C'est parce que la respiration profonde sollicite les muscles situés sous la cage thoracique, région appelée diaphragme.

Cette respiration abdominale est différente de la respiration thoracique, aussi appelée respiration superficielle, qui ne fait pas travailler le diaphragme et où peut voir le haut du corps bouger.

Si vous êtes un débutant, commencez par pratiquer la respiration profonde de base pendant quelques minutes par jour. Augmentez le temps de pratique au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise avec la technique.

- 1. Trouvez une position confortable, par exemple, assis sur une chaise ou couché sur le dos. Posez la main gauche sur votre ventre et la main droite sur votre poitrine.
- 2. Inspirez lentement et profondément par le nez.

- **3.** Quand vous inspirez, vous devriez sentir que la main posée sur le ventre se soulève; la main droite ne devrait pas bouger.
- **4.** Expirez lentement et délicatement, en pinçant les lèvres comme si vous soufflez sur une bougie. Votre main gauche devrait revenir lentement à sa position initiale à mesure que vous expirez tout l'air de vos poumons.
- **5.** Répétez cette respiration profonde.

#### Conseils pour votre pratique

- Veillez à détendre votre corps pendant tout l'exercice.
- Ne vous hâtez pas. Prenez votre temps pour chaque inspiration et expiration.
- Arrêtez si vous vous sentez étourdi et reprenez l'exercice un autre jour.
- Utilisez des images mentales pour vous aider à vous concentrer et respirer. Par exemple, quand vous inspirez, imaginez que vos bras et jambes sont des pailles. Imaginez que vous soufflez l'air dans toutes les parties du corps. Quand vous expirez, imaginez que vous soufflez lentement les bougies sur un gâteau.

## Relaxation des muscles

Ce type de relaxation, qui contracte puis en relâche les muscles, peut contribuer à réduire l'anxiété et le stress. Cet exercice vise à détendre chaque partie du corps en procédant de bas en haut ou de haut en bas. Par exemple, commencez par vos pieds et poursuivez lentement la relaxation jusqu'au front.

## 1. Trouvez une position confortable.

Vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou vous allonger sur le dos.

Desserrez vos vêtements s'ils sont étroits et prenez quelques respirations lentes et égales.

#### 2. Commencez par vos pieds.

Contractez lentement les muscles de vos pieds et orteils. Serrez aussi fort que possible pendant 10 secondes, puis relâchez lentement en comptant jusqu'à 20. Prenez conscience du relâchement. Continuez à respirer lentement et régulièrement.

#### 3. Passez aux jambes.

Contractez lentement les muscles de vos cuisses et mollets. Serrez aussi fort que possible pendant 10 secondes, puis relâchez lentement en comptant jusqu'à 20. Appréciez le sentiment de relâchement et de relaxation qui vous envahit.

#### 4. Passez aux fesses.

Contractez lentement les muscles de vos fesses. Serrez aussi fort que possible pendant 10 secondes, puis relâchez lentement en comptant jusqu'à 20. Prenez conscience du relâchement. Continuez à respirer lentement et régulièrement.

#### 5. Passez aux bras et aux mains.

Formez des poings avec vos mains. Pliez les coudes et ramenez vos poings vers votre poitrine. Serrez vos bras et poings aussi fort que possible pendant 10 secondes. Puis, relâchez lentement vos bras et mains en comptant jusqu'à 20. Remarquez combien la tension diminue.

## 6. Passez au cou et aux épaules.

Contractez le cou et les épaules en relevant les épaules vers les oreilles et tenez la position pendant 10 secondes. Relâchez lentement la tension en comptant jusqu'à 20. Prenez conscience du relâchement de la tension.

#### 7. Passez à la mâchoire.

Contractez les muscles de la mâchoire et tenez la position pendant 10 secondes. Puis, relâchez lentement les muscles en comptant jusqu'à 20. Remarquez à quel point vous vous sentez détendu. Continuez à respirer lentement et régulièrement.

#### 8. Passez au front.

Contractez les muscles du front et tenez la position pendant 10 secondes. Veillez à contracter seulement les muscles du front et à garder tout le reste de votre corps complètement relâché. Puis, libérez lentement la tension du front en comptant jusqu'à 20. Remarquez le changement de tension dans vos muscles et la sensation de détente totale.

#### Conseils pour votre pratique

- Ne vous hâtez pas. Faites chaque étape lentement.
- Laissez vos muscles se décontracter complètement entre les étapes.
- Une fois une partie du corps relâchée, veillez à ce qu'elle reste décontractée pendant la durée de l'exercice.

#### Répétition de mots apaisants

Cet exercice utilise des mots qui favorisent la relaxation des parties de votre corps. En effet, les mots qui apportent à votre corps une sensation de chaleur et de lourdeur peuvent aider à ralentir le rythme cardiaque et la respiration. Avec la pratique, votre corps apprendra à réagir rapidement à vos pensées apaisantes.

1. Trouvez une position confortable, soit assis sur une chaise, soit allongé sur le dos.

- 2. Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit paisible (par exemple, dans votre jardin ou à la plage).
- **3.** Commencez avec une partie du corps, comme les mains. Répétez chaque phrase ci-dessous 5 fois. Prenez une pause entre chaque phrase pour procurer à chaque partie de votre corps une sensation de relaxation, de chaleur et de lourdeur.
  - « Mes mains sont lourdes et chaudes. »
  - « Mes bras sont lourds et chauds. »
  - « Mes épaules sont lourdes et chaudes. »
  - « Mes pieds sont lourds et chauds. »
  - « Mes mollets sont lourds et chauds. »
  - « Mes jambes sont lourdes et chaudes. »
  - **4.** Cette sensation de chaleur et de douleur dans toutes les parties de votre corps devrait vous procurer un sentiment de relaxation totale.

## Visualisation d'images relaxantes

L'utilisation d'images positives peut mener à une sensation de relaxation. Vous pouvez vous imaginer dans un lieu qui vous procure un sentiment de calme et de paix. Il peut s'agir d'un endroit réel ou imaginaire, dans le présent ou le passé. Évoquez ces images lorsque vous pratiquez la respiration profonde ou que vous répétez des mots apaisants.

- 1. Trouvez une position confortable, soit assis sur une chaise, soit allongé sur le dos.
- 2. Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit paisible (couché sur le sable chaud, vous berçant dans un hamac, assis sur votre chaise

préférée ou vous promenant dans un jardin).

- **3.** Portez votre attention sur les choses que vous verriez dans ces endroits (le gazon vert, le soleil brillant, les fleurs colorées).
- **4.** Portez votre attention sur les sons que vous entendriez (le bruit des vagues, le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles).
- **5.** Portez votre attention sur les odeurs différentes (le parfum des fleurs, l'odeur d'air marin).
- **6.** Pensez aux sensations tactiles (le sable doux, l'eau chaude et rafraîchissante).
- 7. Imprégnez-vous des goûts différents (l'eau fraîche, les biscuits fraîchement cuits).

## Conseils pour votre pratique

Certains souvenirs et certaines images peuvent évoquer des sentiments de tristesse. Si c'est le cas, pensez à de nouvelles images qui ne vous rendent pas triste.

Adapté de « Relaxing Exercises to Relieve Stress » avec l'autorisation du Programme d'enseignement au patient et aux soignants de University Health Network.