

# **TECHNIQUE DE RELAXATION TELEPHONIQUE 1 : RELAXATION SCHULTZ CONTEXTE CORONAVIRUS COVID-19 ET CONFINEMENT**

**Mme Katia Besson, Psychologue – Service de Psychiatrie Générale (Dr Thierry Bottai)  
Pôle de Psychiatrie Générale – Centre Hospitalier de Martigues**

## **Evaluation préalable de l'anxiété :**

Tout d'abord il faut évaluer le niveau d'anxiété entre 0 et 10 (0 = détente parfaite, relaxé, absence d'anxiété ; 10 = peur intense maximum, la pire peur imaginable ou déjà vécue, angoisse maximum déjà vécue ou imaginée). A combien se situe-t-on : 3 ou 5 ou 6, 7 ?

## **Relaxation à proprement parler**

la séance doit au moins durer 10 mns mais elle peut durer plus longtemps.

Trouver une position confortable, sans croiser ni les jambes ni les bras, fermer les yeux.

Commencer par se centrer sur sa respiration, une respiration lente, calme, naturelle, en veillant à bien expirer. Comme si l'on pouvait sortir toutes les tensions, tout le stress, par l'expiration. Rester quelques minutes centré sur cette respiration lente, calme, régulière et apaisante. Comme si la respiration pouvait prendre toute la place dans votre esprit. Si vous avez des pensées parasites, les laisser défiler comme si c'était des petits nuages blancs qui passent et se recentrer tranquillement sur sa respiration. Une respiration calme, régulière, apaisante.

Se centrer maintenant sur les épaules, détendre et relâcher progressivement les épaules. Pour vous aider, vous pouvez imaginer ou visualiser ces épaules qui se relâchent ou simplement ressentir la détente, le relâchement des muscles.

Si bien que cette sensation de détente des épaules peut se propager au niveau des bras, le haut des bras, les coudes, les avant-bras, les mains. Peut-être ressentir une sensation de lourdeur de ces deux bras, comme s'ils pouvaient devenir de plus en plus lourds, de plus en plus détendus.

Ensuite la détente des épaules va se propager au niveau du dos. Ce sont les muscles du dos qui se détendent, du haut du dos jusqu'au bas du dos. Tous les muscles du dos se relâchent progressivement et de plus en plus profondément. Les abdominaux également. Le haut du corps qui devient de plus en plus détendu, relâché et peut-être de plus en plus lourd, toujours accompagné par cette respiration lente, calme, apaisante.

La détente du haut du corps va se propager au niveau des jambes maintenant. Pour vous aider, vous pouvez essayer de vous représenter dans votre esprit les deux jambes qui se détendent ou simplement ressentir la détente et le relâchement des muscles. Détendre les muscles des deux jambes progressivement, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les pieds. Peut-être ressentir une sensation de lourdeur des deux jambes comme si elles pouvaient devenir de plus en plus lourdes, de plus en plus détendues.

Les muscles du visage commencent également à se détendre, le front, les yeux, les joues, les mâchoires, le menton. Et le cou. Toute la tête se relâche progressivement.

Tous les muscles du corps sont complètement détendus maintenant, relâchés, avec peut-être une sensation de lourdeur de ce corps, comme s'il pouvait devenir de plus en plus lourd, de plus en plus relâché.

Si bien que ce corps peut rester là dans cette pièce et l'esprit partir ailleurs, dans un autre lieu, un autre temps, un paysage de nature, un endroit que l'on apprécie tout particulièrement, une plage, une calanque, une montagne, une forêt, ou simplement un canapé devant une cheminée. Prendre quelques secondes pour trouver et imaginer ce lieu apaisant.

S'imaginer dans ce paysage, juste profiter de ce paysage dans un premier temps, la beauté de ce lieu, les couleurs des éléments, de la végétation, leur forme. C'est un jour où il fait beau, une température idéale. Essayer d'entendre les bruits de cet endroit, le murmure de l'eau, le bruissement des feuillages, le gazouillement des oiseaux... Peut-être sentir les odeurs de cet endroit apaisant, des odeurs familières de la nature.

L'esprit est entièrement immergé dans ce paysage, comme s'il pouvait faire corps avec la nature aux alentours. Imaginer se promener tranquillement dans cet endroit, profiter simplement de ce moment de bien-être et de sérénité, de cet instant présent. C'est un moment de ressource, d'apaisement.

Garder en soi toutes ces sensations d'apaisement, de bien-être et revenir progressivement dans son corps, retrouver son tonus musculaire, sa vivacité et ouvrir les yeux.

Martigues le 18 mars 2020