

La Préparation Mentale 3/4

Par Christian Raynaud

Après les 2 articles introductifs précédents, nous voici enfin face à des exercices pratiques!

L'apprentissage de la « relaxation dynamique » exige un entraînement régulier et appliqué si l'on se veut capable de (re)trouver facilement le « calme » (pour le dire simplement) dans l'ambiance d'une compétition. Dans l'heure qui précède le match, pendant la phase d'installation et de préparation, le « **training autogène** » (selon les termes choisis par Schultz), permet de se déconnecter de l'environnement et de se concentrer sur l'épreuve à venir. En cours de match, en cas de perturbation ou de pensées vagabondes, de très brefs et rapides rappels sont à même de vous ramener à une pensée positive et à l'efficacité. Il va sans dire que cela n'est possible qu'en maîtrisant absolument la démarche autogène...

Prenez patience et ne cherchez pas à brûler les étapes dans cet apprentissage. Ce n'est qu'après avoir acquis le contrôle de chaque phase de cette progression vers l'autorelaxation que je vous conseille d'aborder l'étude de la suivante.

1/ La position.

La méthode se pratique assis « en cocher de fiacre » (dessin de l'article précédent) ou en arrière dans un fauteuil, voire debout ! Pour les débutants, le plus simple est d'être allongé sur le dos, dans la pénombre de préférence. La température du local ne doit vous paraître ni trop chaude ni trop froide et l'ambiance sonore réduite au minimum. Ayez à l'esprit que vous serez amené à pratiquer dans votre chambre d'hôtel à l'aube d'une compétition d'importance !

Le principe fondamental du « training autogène » étant l'autosuggestion, vous allez donc vous parler à vous-même... d'une voix toute intérieure.

2/ La pesanteur.

Le plus simple est de fermer les yeux, afin de se couper au maximum du monde extérieur.

« Je suis tout à fait calme » est la première pensée. Elle s'accompagne de la recherche des sensations spécifiques comme le relâchement du dos, bras et jambes. Le visage se relâche également et l'on peut accepter un léger affaissement des joues, la bouche peut se laisser aller à s'entrouvrir.

« Mon bras droit devient lourd » (gauche pour les gauchers). Nous voici déjà dans une démarche spécifique et il y faut un peu d'insistance avant un réel ressenti. Si vous êtes bien relâché, cette sensation de lourdeur apparaîtra bien vite. Après quelques jours et lorsque vous êtes certain de retrouver facilement cet effet, complétez la formulation par : « mes 2 bras sont lourds... mes jambes sont lourdes... tout mon corps est lourd ».

Schultz préconisait, les thérapeutes contemporains le suivent, 3 séances quotidiennes pendant 15 jours sur cette seule première phase.

Sortez de cet état particulier de conscience sans violence, en respirant profondément puis en agitant les mains et bras, ouvrez enfin les yeux.

3/ La chaleur.

La pratique régulière de la pesanteur vous amène à être « lourd » facilement. Induisez alors la phase suivante en pensant : « mon bras est chaud ». Fixer fortement votre attention sur ce bras lourd, il ne devrait pas tarder à vous paraître CHAUD. La démarche progressive sera la même et, bientôt, le courant de chaleur sera complet et la sensation forte.

Pendant encore 2 semaines, et au moins au coucher et avant le lever, reprenez les phases 1 et 2.

3/ Régulation cardiaque.

Vous êtes lourd, chaud, puis vous dites : « mon cœur bat calmement et fortement ». La répétition obstinée est la seule recette pour parvenir à ce vécu.

Dans les premiers temps, on peut s'aider à la perception du rythme cardiaque en plaçant la main sur la poitrine. Mentalement, vous répétez en cadence avec les battements « mon – cœur – bat – calme – et - fort ». Certains praticiens conseillent de penser « blop... blop... je suis mon cœur... ».

Et vous revoilà partis pour une période de quinze jours jusqu'à dominer le processus.

N'oubliez pas de TOUJOURS commencer les séances par la recherche d'une bonne position, puis lourdeur, chaleur, cœur battant...

4/ Régulation respiratoire.

Cette prise de conscience du mouvement respiratoire sera peut-être arrivée toute seule, au fil des exercices. Il faut absolument en parfaire la conscience car c'est là que l'efficacité de la méthode va commencer à porter ses fruits.

Schultz citait un patient : « je me soulève et m'abaisse en respirant comme une barque sur une mer tranquille ».

Après environ 2 mois et sans impatience (!), vous en êtes donc au point où cette mise en relaxation est devenue familière, rapide, facile et concentrée.

Petit rappel : « sortez » toujours de vos séances par de profondes respiration bien volontaires et relevez-vous sans perdre le bénéfice du calme. Ne vous endormez pas non plus !

Dans les premiers temps, les sensations seront sans doute plus vives pendant l'expiration, c'est normal. Très souvent, la première expérience plonge le sujet dans le doute ; il va suffire d'une pratique régulière de ce type d'entraînement pour parvenir à la maîtrise et au contrôle de vos rythmes cardiaques et respiratoires !

De nombreux sportifs, professionnels ou pas, pratiquants depuis des années, sont capables de modifier leur rythme cardiaque par la concentration.

Au pas de tir, terminées les angoisses dues au cœur qui s'affole et à l'impression de manquer d'air, aux muscles qui se crispent et aux gouttes de sueur qui perlent...

Le training autogène est une méthode à laquelle on peut s'initier sans risques en autodidacte, les ouvrages qui en traitent sont d'ailleurs nombreux en librairie.

Toutefois, un approfondissement ou une utilisation plus thérapeutique que sportive seront avantageusement étudiés chez un praticien formé, certains kinés par exemple.

A retenir : Lourdeur-Chaleur-Cœur-Respiration