

FICHE N°1

LA DÉTENTE

Pourquoi la détente ?

Plus nous voulons être performants, plus nous voulons être dans l'action, plus il faut apprendre à se relâcher et à se détendre...

La détente est un excellent moyen de désinhiber les sources de stress et recouvrer la domination de ses pensées.

DÉFINITIONS

La détente :

- Diminution de la tension, repos, relâchement ce qui était tendu
- Pièce du mécanisme d'une arme à feu qui en agissant sur la gachette permet de faire partir le cou.
- Diminution brusque de la pression d'un gaz par augmentation de son volume

La relaxation :

- Etat de détente, de relâchement.
- Mise en liberté

Pratiques

Apprendre à se détendre

Exercice 1 : Pause minute

- ✓ Avant toute chose prenez des dispositions pour ne pas être dérangés.
- ✓ Puis asseyez-vous les pieds bien à plat par terre, les jambes légèrement écartées. Les mains sur les cuisses.
- ✓ Assis bien au fond du siège. Gardez la tête droite et le dos. Fermez les yeux.
- ✓ Inspirez lentement en gonflant le ventre. Puis expirez en chassant l'air de l'abdomen. Concentrez-vous sur votre respiration. A chaque expiration, le souffle amène de la détente successivement dans la tête, le visage.
- ✓ Détendez les mâchoires, épaules, le dos. Puis dans l'abdomen, le bassin et les jambes à chaque expiration, détente.
- ✓ Inspirez profondément plusieurs fois de suite, étirez-vous, serrez les poings, retrouver votre tonus et ouvrez les yeux

Action : ATTENTE= DETENTE (ex : embouteillage...)

Exercice 2: flash détente debout

- ✓ tension de tout le corps
- ✓ 3 grandes respirations lentes et profondes en gonflant le ventre de préférence et au moment où l'on souffle, on se relache complètement.
- ✓ A chaque expiration, formulez un mot qui incite à la tranquillité. Calme, paix, harmonie, par exemple.
- ✓ On laisse tomber épaules, poignets souples, mâchoires, on respire calmement, on apprécie la détente
- ✓ Puis on s'accorde quelques instants de silence, présent à ses sensations.
- ✓ Reprise du tonus. On serre les poings, on mâchonne, on s'étire, on se frotte
- ✓ Quand on est prêt, on ouvre les yeux si on les avait fermés....

En quelques instants le monde est différent...

Exercice 3: Image mentale d'apaisement

Après une détente rapide, laissez venir une image appartenant au rythme de la nature qui évoque le calme, qui recentre. S'entraîner à la faire venir le plus souvent possible pour susciter un réflexe de détente.

« La forme mentale est comme la condition physique, elle s'acquiert grâce à un entraînement régulier ! »