

CHAPITRE 1

Pratiquer la relaxation en famille (ou entre amis)

De même que le stress a pris ses habitudes, la relaxation et la respiration prendront les leurs. Sachez tout d'abord que pour pratiquer la relaxation, aucune qualité athlétique ou intellectuelle spécifique n'est requise. Il s'agit d'une activité plus proche du jeu de société pratiqué en famille. Pour assurer la réussite de vos séances, voici quelques indications :

Comment organiser une séance ?

1) Première règle : la simplicité

Soyez simple dans votre approche des exercices. N'analysez pas, ne jugez et ne vous jugez pas ; laissez-vous aller à faire et ressentir. Les exercices sont faciles. Une fois lues et comprises, les explications ne vous paraîtront pas plus difficiles à assimiler que la règle d'un jeu. Dès lors que l'on connaît cette règle, on peut jouer sans quasiment jamais avoir à s'y replonger.

Dans chacun des chapitres suivants, vous sélectionnerez un exercice. Votre séance sera donc invariablement composée de six séquences :

- un échauffement (cf. chap. 2 « Se préparer à la relaxation ») ;
- un exercice extrait du « Corps en action » (cf. chap. 3) ;
- un exercice de respiration (cf. chap. 4 « La respiration ») ;
- un exercice de sens (cf. chap. 5 « Les sens ») ;
- une relaxation guidée (cf. chap. 6 « La relaxation guidée »)
- un moment d'échange et de partage (cf. chap. 7 « Moments d'échange et de partage »).

La durée approximative de chacun des exercices est indiquée.

Pour vous aider, notamment les premiers temps, quelques séances types vous sont proposées en fin d'ouvrage (cf. chap. 8).

2) Les premières séances

Il est vivement recommandé qu'un « chef d'orchestre » prenne l'organisation en main, le temps que toute la famille s'accoutume à la relaxation. Ce chef d'orchestre, qui pourra d'ailleurs varier d'une séance à l'autre, préparera le déroulement de la séance en sélectionnant par avance les exercices. Il les lira, au besoin les pratiquera seul afin de pouvoir guider les autres pendant la séance. Il prendra aussi le temps de s'habituer à naviguer dans le livre. Enfin, il pourra inscrire les exercices composant la séance sur un tableau ou sur une feuille de papier à disposition de tous.

Pour les deux ou trois premières séances, variez assez peu les exercices afin que chacun puisse les mémoriser, que la relaxation et ses outils deviennent familiers et que tous les membres de la famille prennent leurs repères. Ensuite, vous pourrez non seulement exploiter tous les éléments du livre, mais aussi et surtout laisser libre cours à l'imagination et aux désirs de chacun, en créant, pourquoi pas ? des variantes ou d'autres exercices.

3) Enfin, le maître mot pour organiser une séance sera de s'amuser

Se faire plaisir, s'autoriser à redevenir enfant (pour les adultes), se mettre à l'écoute de son corps et profiter du moment présent !

Convaincre les réticents

Soyons francs : il est fort possible que vous vous heurtiez à des réticences de la part de certains enfants ou d'autres membres de la famille (les papas ?). Ils se diront que c'est un « truc de filles », « votre dernière lubie », « bon pour ceux qui ont des problèmes ou sont stressés », ce qui n'est pas leur cas du tout... J'en passe et des meilleures. Les adolescents notamment, souvent embarrassés et inquiets du regard des autres (« OK, je veux bien faire de la relaxation en famille, mais hors de question que les copains le sachent ! La honte ! »), pourront tout d'abord refuser de participer. Certains papas, quant à eux, avanceront qu'ils ont des milliers de choses plus importantes à faire...

Ne forcez personne. Simplement, dites-leur que ce que vous proposez aide à se détendre, à apprendre plus facilement, améliore la mémoire et les capacités physiques, permet une meilleure entente dans la famille et stimule la créativité et la productivité ! Qui pourrait résister à de tels arguments ?

Insistez quand même pour qu'ils soient présents dans la pièce, en silence. Hors de question qu'ils regardent la télévision ou écoutent de la musique. Lire, dessiner ou simplement regarder convient parfaitement. Et vous verrez que, passés les premiers ricanements ou dénigrements, ils y viendront. En voyant faire les autres, ils comprendront combien c'est simple et... efficace !



Que faire si l'on a l'impression que cela « ne marche pas » ?

Si vous éprouvez des difficultés à respirer profondément ou que vous ne parvenez pas à « visualiser » pendant les relaxations guidées, n'ayez aucune inquiétude. Vous