

La technique de gestion des tensions musculaires

La méthode qui est proposée ici se conçoit comme un traitement de fond améliorant la capacité de détente, mais aussi comme pouvant être utilisée par séquences selon les sensations physiques perçues dans les moments difficiles (il est habituellement question de, successivement, augmenter puis diminuer la tension musculaire).

La méthode est inspirée de deux techniques connues des spécialistes en relaxation : Jacobson et Schultz. Elle va ainsi comporter deux phases : tension-relâchement musculaire et détente. La technique, appliquée correctement et régulièrement, va conduire à un effet paradoxal de prime abord : faire de la tension musculaire le signal physique de la détente. On le comprend : cet apprentissage ne vise pas à changer quoique ce soit à la perception des acouphènes. Il est question ici de tension musculaire, réaction à la perception de l'acouphène ou de certains bruits en cas d'hyperacousie. Ne pas apprendre cette méthode ou une autre pourrait compromettre le succès de la démarche thérapeutique cognitive et comportementale.

L'effet bénéfique peut être plus ou moins long à se manifester : il vous faudra habituellement compter une quinzaine de séances au rythme de deux séances par semaine pour percevoir quelques bienfaits. Il peut y avoir des séances très efficaces et d'autres beaucoup moins intéressantes. C'est dans l'ordre des choses. Si la pratique vous agace, mieux vaut suspendre son déroulement et vous y remettre plus tard ou un autre jour. À terme, cet exercice apporte une sensation de sérénité. Le fait de sentir du plaisir s'installer est la marque de l'efficacité qui se fait jour. Rares sont celles et ceux qui ne tirent pas profit de cette méthode, mais, le cas échéant, différentes alternatives existent et certaines sont disponibles sur le site internet acouphenes-info.com.

Aux méthodes de relaxations habituelles est adjoind un balancement sonore alternatif droite-gauche, aux vertus apaisantes.

Avant de commencer à pratiquer la technique de gestion des tensions musculaires entraînez-vous au contrôle respiratoire :

Tout d'abord imaginez un « lieu sûr » : un endroit où vous avez éprouvé le calme et la sécurité sans avoir le sentiment d'être protégé.

Ensuite trouvez le « mot-clé » : celui qui désigne ce que vous ressentez dans le « lieu sûr » ; un mot qui évoque le calme, la détente, mot générique du type « bien-être, repos, cool, zen, plénitude, paix, calme, sérénité, quiétude, détente ».

Puis entraînez-vous au contrôle respiratoire :

- Inspiration lente et régulière en gonflant le ventre (pas à fond)
- Pause...pendant laquelle vous penserez à votre « lieu sûr ».
- Évocation du mot-clé avec tout ce que cela représente pour vous.
- Expiration lente et régulière en rentrant le ventre (expiration plus longue que l'inspiration, mais pas à fond).
- Vous pratiquerez ce contrôle respiratoire 4 fois par jour pendant 2 minutes (soit une dizaine de mouvements inspiration-expiration) pendant une semaine avant d'utiliser le CD. Vous l'utiliserez aussi en cas de situation stressante ou d'inquiétude : c'est souvent apaisant.

Utiliser le CD

Après entraînement suffisant au contrôle respiratoire, vous pourrez utiliser le CD. Chaque séance dure près de 45 minutes. Privilégiez, en conséquence, un endroit calme et confortable où se coucher. Déserrez les ceintures, cols et lacets.

Prévoyez une couverture : on ressent parfois un peu de fraîcheur et parfois on s'endort ...

Mieux vaut que vous utilisiez une diffusion d'ambiance du CD plutôt que des écouteurs.

Il n'y a pas d'horaire particulièrement conseillé. Certains pensent qu'il vaut mieux le faire avant le dîner pour profiter d'une soirée de détente.

Il vous est conseillé de ne pas faire d'effort important ni de prendre de décision grave juste après une séance de ce type : vous pourriez perdre le bénéfice de l'exercice.

Se passer du CD

Ce CD est un outil d'apprentissage. Ce n'est pas une fin en soi. Ce qui importe c'est que vous appreniez à réguler la tension musculaire. Une fois acquis par l'utilisation régulière du CD, le mécanisme peut être retrouvé en faisant l'exercice de mémoire, selon la progression décrite ci-dessous. Certains n'éprouvent pas le besoin d'aller plus loin dans cette pratique. Ce n'est ni mieux ni moins bien. C'est un choix du moment.

Etape 1 : Vous allez reproduire exactement, de mémoire, ce qui est recommandé dans le CD.

Lorsque vous serez parvenu(e) au même résultat que si vous écoutez le CD, vous allez grouper les contractions, rythmées par le contrôle respiratoire, comme suggéré ci-après :

Etape 2 : au lieu de contracter successivement main, avant-bras et biceps, vous allez contracter l'ensemble d'un membre supérieur ; de même au lieu de contracter le haut du dos, puis la gorge et enfin la nuque, vous allez simultanément monter les épaules vers la tête et rentrer la tête entre les épaules en contractant la gorge et la nuque ; puis vous allez contracter tout le visage, et non plus successivement les mâchoires, les lèvres, les paupières, le front et les sourcils. Chaque contraction est accompagnée de l'inspiration ; pendant le blocage respiratoire vous évoquez votre « lieu-sûr » ; avant d'expirer vous pensez à votre « mot-clé » ; à l'expiration, vous relâchez la contraction.

Etape 3 : lorsque vous atteindrez le même degré de satisfaction qu'en utilisant le CD à l'étape 2, vous pourrez passer à l'étape suivante où on contracte simultanément les deux membres supérieurs, puis simultanément les deux membres inférieurs, puis simultanément le haut du tronc (cou et épaules) et le visage. Comme précédemment : chaque contraction est accompagnée de l'inspiration ; pendant le blocage respiratoire vous évoquez votre « lieu-sûr » ; avant d'expirer vous pensez à votre « mot-clé » ; à l'expiration, vous relâchez la contraction.

Etape 4 : parvenu(e) à une étape 3 satisfaisante, vous allez être en mesure d'obtenir le même résultat en imaginant sans le faire que vous pratiquez les contractions de l'étape 3, selon la même progression le long du corps. Ainsi chaque contraction en imagination est accompagnée de l'inspiration ; pendant le blocage respiratoire vous évoquez votre « lieu-sûr » ; avant d'expirer vous pensez à votre « mot-clé » ; à l'expiration, vous provoquez le relâchement musculaire le plus intense que vous puissiez obtenir.

Etape 5 : ici, à chaque inspiration s'associe la contraction imaginaire de l'étape 4 et il n'y a plus de phase de contrôle respiratoire après l'activité musculaire ; vous inspirez en pensant à l'état de contraction des membres supérieurs ; vous bloquez la respiration ; pendant le blocage respiratoire vous évoquez votre « lieu-sûr » ; avant d'expirer vous pensez à votre « mot-clé » ; vous expirez en provoquant le relâchement musculaire le plus intense que vous puissiez obtenir ; puis vous procédez de même pour les membres inférieurs et ensuite pour le haut du tronc et le visage ; vous recommencez autant que vous en éprouvez le désir.

Etape 6 : ici la contraction en imagination n'est plus utilisée ; vous ne faites plus que des mouvements de contrôle respiratoire et à chaque expiration vous faites glisser la sensation de détente, d'abord le long de la tête et du cou, puis à l'expiration suivante le long du tronc et des bras

puis à l'expiration suivante le long du bassin et des membres inférieurs ; vous recommencez autant que vous en éprouvez le désir.

Etape 7 : vous procédez comme à l'étape 6, mais la détente glisse de haut en bas, du sommet du crâne jusqu'aux orteils, à chaque expiration du contrôle respiratoire ; vous recommencez autant que vous en éprouvez le désir. Parvenu(e) à ce niveau, le temps nécessaire à cette pratique est de l'ordre de la minute tout au plus.

Et après ... : Il est tout à fait possible que vous puissiez éprouver le besoin ou le désir de réutiliser le CD. Cela ne signifie pas du tout que vous avez perdu le bénéfice de votre expérience. Ce sont des temps habituels où chacun éprouve des sensations plus ou moins fortes et plus ou moins dérangeantes parfois.