

## 5.bis\_ EXEMPLE DE PROTOCOLE DE RELAXATION

*Il n'y a volontairement pas de fond musical afin que vous puissiez aisément utiliser des sections de cette séance en choisissant ce que vous souhaitez travailler le jour où vous pratiquez.*



### **Je commence par choisir le contenu de ma séance de relaxation afin de connaître le cheminement que je vais utiliser.**

Je vais d'abord me mettre en conditions de détente en utilisant mes sens, puis créer des ancrages qui sont des signaux auxquels je peux facilement faire appel pour me remettre plus tard rapidement en état de détente

Ensuite, je vais décider de développer une qualité, par exemple la sérénité, et enfin réviser une figure de voltige en focalisant sur un point spécifique comme les « POINTS CLES » ; cela me permettra de créer des connexions neuronales qui seront donc déjà prêtes à fonctionner lorsque je serai en vol.

*Évidemment, la séance pourrait être plus simple et plus courte, et ne pas inclure de figure ou de programme de voltige, en ne renforçant qu'une qualité ;*

↳ *je pourrais par exemple : réviser ma, ou mes figures, sans axer la séance sur le développement d'une qualité.*

---

### MA SEANCE EN PRATIQUE

**Je m'installe très confortablement en position couchée**, en m'assurant de pouvoir rester dans le calme

↳ entre autres : avec mon téléphone en mode silence et sans vibreur, avec un éclairage tamisé.

↳ je peux également utiliser une couverture légère pour me couvrir.

**Je vais commencer**

→ par contracter mes pieds, mes mollets, mes cuisses, mon ventre, mes épaules, mes bras, mes mains, ma mâchoire, et l'ensemble de mon visage en serrant les dents, et je garde cette tension quelques instants...

**Ensuite, je relâche**

→ l'ensemble de mon corps instantanément:

**! je ressens la différence entre ces deux états !**

### **Puis je reprends**

→ les contractions, du bas vers le haut de mon corps, et les maintiens quelques secondes.

### **Ensuite, d'un seul coup**

→ je relâche la totalité de mon corps.

### **Maintenant je vais poursuivre par :**

→ quelques amples respirations, en insistant, sans forcer, sur l'expiration;

Dès que j'ai trouvé le rythme de la respiration qui me calme déjà un peu, je pourrai continuer à plonger dans un état de détente.

Tout en portant mon ATTENTION sur mon pied droit, en ayant « l'INTENTION » de détendre cette première partie de mon corps, je profite de la phase d'expiration pour m'accompagner dans cette voie, vers la détente, et accentuer cette sensation, tout en vérifiant que l'observation de cet **état de détente** reste mon **principal objectif**.

*Je fais cette vérification tout en restant en permanence dans la légèreté,  
afin de rester concentré(e) sur mon objectif de relaxation.*

### **Puis je porte mon attention**

→ sur ma cheville... mon mollet... mon genou... puis ma cuisse... jusqu'à l'aîne.

La détente, petit à petit, s'accompagne d'une sensation de lourdeur et de fraîcheur ou parfois, de légèreté ou de chaleur. Ces deux sensations augmentant le ressenti de détente.

↳ Je suis donc entré(e) dans un cercle vertueux qui va m'aider à poursuivre ce protocole grâce à la sensation de douceur/plaisir ressentie au fil de la présence à mon attention sur une partie de mon corps.

*Si au cours de ce "scan" de ma jambe droite, j'observe des tensions, j'utilise ma respiration et le fait de porter mon attention sur cette partie de mon corps, pour m'aider à atteindre cet objectif de détente.*

### **Maintenant je dirige mon attention**

→ sur mon pied gauche... cheville gauche... mon mollet gauche... mon genou gauche... puis ma cuisse gauche... jusqu'à l'aîne.

### **Je porte maintenant mon attention**

→ sur le contact de mes fesses... de mon dos...et de mes omoplates... avec le matelas sur lequel je suis allongé(e), également pour percevoir la lourdeur.

### **Maintenant,**

→ **je vais porter mon attention** sur mes fesses... mes sphincters

*Il est important de noter que,  
si pendant cette démarche, j'ai envie de rire, pleurer, roter ou évacuer des gaz, je me soulage...  
sinon je passerai le reste de cette séance à y penser (ce qui va à l'inverse du laisser-aller).*

### **Je continue en portant mon attention**

→ sur mon périnée... mon ventre... mes abdominaux... et là aussi, je prends le temps qu'il me faut, pour réellement percevoir de la détente.

*Cet exercice a aussi pour objectif de créer de nouvelles connexions neuronales grâce à l'apprentissage d'un nouveau circuit de pensée.*

### Maintenant je porte mon attention

→ sur ma main droite... mes doigts... mon poignet... mon avant-bras... mon coude... puis mon bras... et ensuite... mon épaule droite, toujours en m'aidant des phases d'expiration pour augmenter, si c'est le cas, la sensation de lourdeur et de chaleur.

Je vais suivre le même trajet pour l'ensemble de mon bras gauche en commençant par ma main gauche... mes doigts... mon poignet... mon avant-bras... mon coude... mon bras et... mon épaule gauche.

### Je porte ensuite mon attention

→ sur mes cervicales... la base de mon crâne... le dessus de mon crâne... mon front... mes sourcils... mes paupières... mes narines... mes joues... mes lèvres... ma langue... ma gorge... toujours en portant mon attention sur la partie en question, avec l'intention de relaxer cet endroit, en me servant de l'expiration pour augmenter la détente.

### J'imagine alors

→ un endroit que je connais déjà, ou bien un lieu tout-à-fait imaginaire, dans lequel je me sens en totale sécurité et à l'abri de tout dérangement; ce lieu symbolise pour moi la détente, comme par exemple dans une prairie, sur une plage, etc....

Cet endroit sera comme un camp de base à partir duquel je vais pouvoir faire quelques explorations ☺

### J'imagine maintenant

→ que je me connecte au plus profond de moi-même, à la partie qui prend le plus soin de moi et si, lors de cette séance, un inconfort, quel qu'il soit, venait à apparaître, cette partie qui veille sur moi aura toute latitude pour :

- soit transformer cet inconfort
- soit, me faire sortir immédiatement de cet état de relaxation.

### Je vais maintenant

- utiliser d'une part, **la visualisation mentale**
- et d'autre part, une **technique d'ancrage**

afin de consolider cet état de détente et surtout de pouvoir me remettre dans cet état de façon délibérée, chaque fois que cela sera possible dans de bonnes conditions de confort et de sécurité.

### Afin d'augmenter la détente

→ je vais me servir de **mes cinq sens** et principalement de la vue, de l'ouïe, et du kinesthésique, c'est à dire du **ressenti physique**, plus rarement, de l'odorat et du goût, sauf si, dans cet état, je souhaite me connecter au goût d'un aliment ou à son odeur.

↳ J'imagine donc une situation, et la première information qui me vient est à priori, l'image de cet endroit.

Image dont je vais décrire :

- les couleurs (vives ou pâles),
- les formes (rondes ou angulaires),

- la luminosité (forte ou faible),
- les ombres,
- les volumes,
- la distance,
- la profondeur de champ, etc...\*

tout en imaginant que j'ai à ma disposition, un tableau de bord avec une série de curseurs (linéaires ou rotatifs).

Je pourrai ainsi faire l'expérience qui me permettra, par exemple, de faire varier l'intensité des couleurs grâce aux curseurs, l'objectif étant de trouver les bons « réglages » c'est-à-dire, ceux qui augmentent le ressenti de détente, tout en observant ce que cela induit dans mon état de détente.

Je vais expérimenter cela sur les couleurs, les lumières, les formes, les volumes, etc. ... (liste non exhaustive voir plus haut\*), et lorsque, pour un paramètre donné, après avoir essayé « fort » ou « faible », j'observe une sorte de stabilité dans mon état, je remets le curseur au neutre, et passe au suivant.

### **Je vais maintenant porter mon attention**

→ sur les sons et opérer de la même façon c'est-à-dire déceler :

- le volume,
- la tonalité,
- le type de son (voix, chant, bruissement, écoulement, rire, musique),

selon

- la distance,
- l'intensité,
- les aigus/les graves, etc...

et me servir à nouveau de mes curseurs pour affiner, au mieux, les différents réglages toujours, avec le projet de trouver ceux qui augmentent le plus, le ressenti de détente agréable.

### **Je peux enfin me concentrer**

→ sur mes sensations physiques et vérifier que certains ajustements des deux "sens" précédents ont approfondi mon état.

De la même façon, je peux aussi jouer à nouveau avec mes curseurs pour approfondir ma sensation de chaleur ou de lourdeur.

*Parfois, selon la scène imaginée,*

*je peux faire appel à ma mémoire du goût ou d'odorat pour renforcer cet ancrage de détente.*

**Ensuite je vais "ancrer" cet état par différents moyens qui sont :**



Le choix de ces trois options-là m'appartient et je vais prendre ce qui est le plus naturel, accessible et facilement reproductible « n'importe où » (sous réserve, bien sûr, d'être dans un endroit et une posture appropriés).



## A TITRE D'EXEMPLE :

Voici ceux que je choisis:

- le geste est un rapprochement, jusqu'au contact, du pouce et de l'index droit;
  - ↳ l'image qui symbolise l'état actuel c'est : un panda, à cheval sur une branche.

Cela pourrait tout aussi bien être la synthèse de l'image dont je me suis servi juste avant, et le mot associé est:  
« **profond... de + en + profond** ».

Je peux rester un moment dans cet état et en profiter pour développer une qualité dont j'estime, qu'elle me serait profitable, soit pour mon activité sportive et ma progression, soit une qualité personnelle, utile pour faciliter mon intégration dans mon équipe par exemple.



## A TITRE D'EXEMPLE :

Je vais choisir de développer mon aptitude à faire des mouvements avec une très grande instantanéité lors des arrêts de roulis.

Instantanéité bien utile dès lors que l'on a déjà acquis le schéma général de la figure, les paramètres, les points-clés, l'orientation spatiale ainsi que le circuit visuel, et les mouvements précis que demande cette figure.

Pour représenter le dynamisme nécessaire pour ces mouvements, je vais me servir des images du karatéka en train de faire des katas c'est à dire des démonstrations d'enchaînement en solo.

- **Je vais, dans un premier temps visualiser** ce karatéka en train d'effectuer son enchaînement le plus simple possible, plusieurs fois.
- **Puis, imaginer que je reproduis** ce mouvement moi-même. Dans un premier temps, suffisamment lentement, pour mémoriser le geste. Puis, progressivement, avec de plus en plus d'instantanéité, tant au départ qu'à la fin du geste.

*Il est fort possible qu'en imaginant ce genre de scène, je sorte un peu de mon état de relaxation que je pourrai cependant retrouver facilement grâce aux ancrages mémorisés plus tôt.*

- **Maintenant je vais imaginer le mouvement** que je fais dans l'avion, par exemple pour stopper un roulis, et le reproduire mentalement plusieurs fois, de plus en plus vite et avec la plus grande précision sur l'arrêt au neutre des ailerons, l'objectif étant de créer ces connections de dynamisme et de précision à l'arrêt des rotations roulis.
- **Maintenant je vais utiliser mes ancrages** pour revenir dans l'état de relaxation que j'avais acquis juste avant cet exercice :
  - ↳ j'utilise le geste, l'image et le mot, associés à l'état souhaité et rapidement, je retrouve mon état de détente.

**Là, je vais marquer une courte pause,  
afin de séparer volontairement les exercices tout en approfondissant mon état de tranquillité.**

Puis, comme j'avais choisi de focaliser sur la mémorisation et le contrôle des « POINTS-CLES » pendant une boucle,

- je me vois assis aux commandes de l'avion, prêt à partir en boucle et je me remémore non seulement les paramètres de départ, mais aussi, l'instant lors duquel je vais les vérifier en vol ainsi que le circuit visuel pour lire les instruments.

Lorsque j'ai vérifié ces informations,

- je commence la figure tout en regardant soit la position du capot moteur, soit celle de mon triangle tout en vérifiant le facteur de charge,
- je continue la figure en vérifiant ma vitesse au passage vertical montant puis, mes paramètres au passage sur le dos (en pensant bien entendu au circuit visuel associé);

Ces paramètres qui sont en fait, les «POINTS-CLES » me permettant de décider si je continue ou si j'arrête la figure.

- ↳ à ce moment précis, je dois avoir conscience que, si je n'observe pas les paramètres minimum d'altitude/vitesse pour continuer, je dois instantanément arrêter la figure et effectuer une sortie d'urgence de la manœuvre.

*Bien entendu à titre d'exercice,*

- *je peux aussi simuler des boucles lors desquelles je n'obtiens pas ces minimas aux «points-clés» et où je décide une sortie immédiate, tout en visualisant toutes les actions que je dois faire lors de cette procédure d'urgence.*

**Je vais maintenant "sortir" de cet état,** pour reprendre un niveau d'activation nécessaire au reste des tâches à faire ensuite.

- Pour cela, il est possible qu'il soit nécessaire de produire un réel effort de volonté, car cet état augmente la production de diverses hormones qui provoquent, entre autres, du plaisir incitant à y rester...).

Le projet va donc être de remettre lentement, mais « sûrement », du mouvement dans mon corps en utilisant la procédure inverse: c'est à dire en insistant sur la phase d'inspiration au moment où je mets volontairement une partie de mon corps en mouvement.

Par ailleurs, je peux percevoir l'énergie qui revient dans mon corps, énergie d'autant plus importante que la détente fut profonde.

*En effet, la relaxation/détente  
est un excellent moyen de récupération d'un effort quel qu'il soit,  
et pourra donc être avantageusement utilisée entre les vols*

-.

*Elle va également permettre de relâcher les tensions au niveau abdominal,  
car les fortes contractions liés à la lutte anti-G bloquent la circulation sanguine nécessaire  
à une bonne digestion et à l'assimilation de tout ce qui est utile dans notre nourriture.*

Ce protocole va pouvoir être réactivé très facilement soit en utilisant un des ancrages, soit deux, voire les trois, simultanément.

**Comme pour un muscle, plus je vais m'entraîner :**

- plus cela sera efficace et solide car je crée de nouvelles connections neuronales dues à un nouveau circuit d'apprentissage
- et plus, je pourrai m'en servir comme base pour travailler **la visualisation** (déjà en partie abordée au travers du paysage utilisé plus haut), **la mémorisation, la modélisation de qualités, la répétition mentale**, voire **la créativité** (soit pour composer un programme, soit pour travailler de nouvelles figures en « Intégral » par exemple, ou perfectionner mon anglais si besoin 😊)

Je peux, soit acheter un enregistrement type, soit créer mon propre enregistrement en me basant sur ce script. En y mettant le ton et le rythme qui me conviennent le mieux, cela me permettra, entre autres, de cadrer la séance dans le temps.



Patrick PARIS – Academy Of Aerobatics - Aero-Safety First