

CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DÉFINITIVEMENT  
L'APPRÉHENSION DE L'EXAMEN,  
LE TRAC,  
LA TENSION NERVEUSE



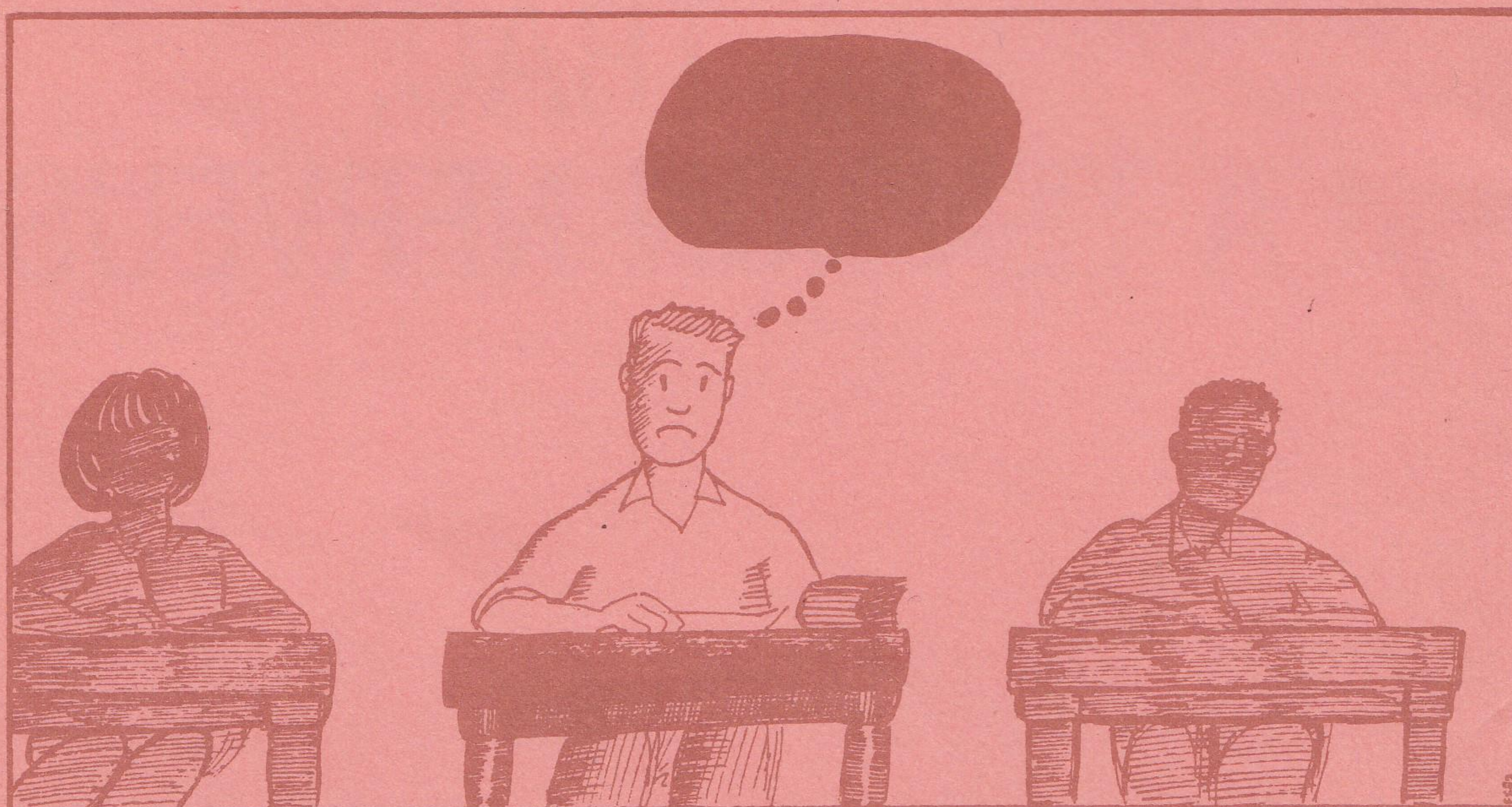
## I COMMENT ARRIVER PARFAITEMENT CALME ET DETENDU A L'EXAMEN

Un grand nombre des échecs aux examens sont dus à l'appréhension, à l'anxiété, à la tension nerveuse.

Que vous ayez étudié sérieusement ou pas, que vous ayez travaillé ou non, que vous soyez sûr de vous ou anxieux, vous n'êtes pas à l'abri de ce fléau.

Un récit à lire et à méditer.

*"Dès que je suis entré dans la salle, je me suis senti impressionné comme juste avant un événement extraordinaire. J'étais là et je me sentais absent, j'agissais comme un automate. Lorsque l'on m'a donné le sujet, mon coeur battait plus vite, j'avais chaud aux joues et mes mains tremblaient un peu."*





J'étais très étonné de ces réactions car je connaissais le sujet et dans l'ensemble j'avais plutôt fait une bonne année scolaire. Il n'y avait donc aucune raison pour que je panique. Je lisais et relisais le sujet de l'épreuve comme si je n'arrivais pas à le comprendre. Je l'avais étudié, je savais que j'étais capable d'en parler pourtant c'était le néant, rien. C'est comme si on rentrait chez soi un soir comme les autres, que l'on ouvre la porte et que l'on découvre des pièces entièrement vides, inhabitées et vidées de tous les meubles, bibelots et objets. C'est terrible comme sensation ; on refuse d'y croire, on sait que c'est impossible et pourtant la réalité est là : RIEN !

Alors à ce moment le trac se transforme en panique.

On écrit de façon automatique quelques bribes qui reviennent, on essaye de se concentrer, de se calmer. Après quelques instants, cela va un peu mieux, mais combien de minutes ou de dizaines de minutes se sont-elles écoulées ? C'est là qu'on découvre qu'il ne reste presque plus de temps et que l'on n'a pas fait grand chose. Cette dernière découverte évidemment n'arrange rien.

Et voilà ... c'est le mauvais résultat, la mauvaise note, l'échec."

Cette première sensation d'échec ne fera qu'augmenter le trac et le défaitisme pour les autres épreuves.

C'est un véritable cercle vicieux.

Le trac paralyse  
le bon fonctionnement  
des facultés intellectuelles.

cette constatation  
fait pressentir l'échec  
et renforce la tension  
nerveuse.

de ce fait, il est très  
difficile d'aligner ses  
idées correctement et de  
sortir un bon travail.



[ NUL ne peut savoir à l'avance s'il aura ou non le trac au moment de l'examen.

Même (et surtout) ceux qui sont habituellement très décontractés (on le constate tous les jours).

Plus l'examen que vous allez passer est important pour vous, plus vous avez de chances de connaître ces troubles.

Mais attention, ce n'est pas 2 minutes avant l'examen que l'on peut apprendre à supprimer ces troubles, car il est alors trop tard et les regrets n'arrangent rien.

[ C'est dès maintenant.

## 2 LA RELAXATION DIRIGÉE

Nombreuses sont les personnes à qui elle a permis d'augmenter leur capacité de travail, leur concentration, leur faculté d'attention et surtout d'être parfaitement calmes et détendues pendant l'examen.

*Un cas vécu :*

Voici pour exemple le cas typique de cette jeune fille qui des mois à l'avance appréhendait l'arrivée de son examen.

Elle l'avait déjà raté une fois et, de peur de se retrouver dans la même situation, elle envisageait d'arrêter ses études avant la fin de l'année scolaire.



Dans l'ensemble, ses résultats scolaires étaient bons et des élèves moins doués avaient réussi là où elle avait échoué.

La principale raison de son échec fut l'anxiété, la nervosité en un mot le trac.

Elle avait vécu le récit décrit en début de ce chapitre.

Nous lui avons remis une cassette magnétique sur laquelle nous avons enregistré notre méthode de relaxation dirigée (ce procédé, sans être vraiment indispensable, est beaucoup plus facile et efficace pour les débutants). Nous lui avons conseillé de pratiquer une séance de 15 mn environ chaque jour ou au moins une fois tous les 2 jours compte tenu du fait que la date de son examen était assez proche.

Cette jeune fille était de nature émotive, bilieuse et s'énervait facilement.

Voici les résultats de son expérience, mais nous préférons qu'elle vous l'explique elle-même :

*"Au début, on est un peu surpris, c'est agréable mais on ne se rend pas compte des changements immédiatement.*

*C'est vers la 5ème séance que je suis parvenue à me détendre plus profondément, j'ai senti que je me relaxais vraiment.*

*A partir de ce moment, j'ai également senti que j'étais plus calme, plus sereine dans ma vie de tous les jours. Ce qui m'a fait vraiment prendre conscience de cela, c'est une de mes amies qui m'a dit que je semblais plus sûre de moi.*



*J'ai continué de faire régulièrement des séances de relaxation dirigée jusqu'à la date de mon examen.*

*D'ailleurs, ce jour là, tout s'est bien passé. Je n'ai pas connu le "trou noir" comme la dernière fois ni les tremblements et autres manifestations nerveuses.*

*J'ai été reçue et vais pouvoir poursuivre mes études".*

Ce récit reflète bien les bénéfices que l'on peut tirer de la relaxation dirigée.

Il montre également, que l'on ne prend conscience des changements bénéfiques opérés qu'après plusieurs séances.

Ce nombre varie en fonction des personnes, pour certaines il faudra 5 ou 6 séances et pour d'autres une dizaine.

### LES BIENFAITS DE LA RELAXATION DIRIGÉE

Une analyse menée par des psychologues et des physiologistes démontre qu'une vingtaine de minutes de relaxation dirigée repose autant que les trois dernières heures de notre sommeil.

La relaxation dirigée est particulièrement recommandée, car elle repose physiquement et intellectuellement. Elle est indispensable pour les surmenés.



De plus, elle permet d'atteindre une parfaite maîtrise de soi, c'est-à-dire du corps et des pensées. Le fait de ressentir les événements avec plus de calme, de sérénité et d'objectivité permet de prendre des décisions plus appropriées donc plus efficaces.

[ La relaxation dirigée apporte un meilleur épanouissement de la personnalité.

Les bénéfices de la relaxation dirigée ne se font pas sentir uniquement pendant la seule durée des séances, fort heureusement d'ailleurs car ce serait dans ce cas une technique très limitée. Bien au contraire, outre les quelques minutes de plaisir que l'on s'offre pendant une séance, la relaxation dirigée pratiquée régulièrement a des répercussions tout au long de la journée et de la vie.

Avant de vous expliquer comment faire de la relaxation dirigée, il est nécessaire de répondre à quelques questions que vous vous posez peut-être :

### QU'EST-CE QUE LA RELAXATION DIRIGÉE ?

La relaxation dirigée est un relâchement volontaire, physique et mental dirigé vers un but précis.

Elle provoque un état particulier de la conscience, l'activité des principales fonctions est ralentie, l'activité cérébrale est réduite mais n'échappe pas au contrôle volontaire. Le sujet est toujours conscient de ce qu'il fait et il peut à tout moment décider d'arrêter ou de poursuivre sa séance. C'est ce qui fait sa principale différence avec l'hypnose.



Le terme relaxation est souvent employé pour définir des formes de détente qui n'ont aucun rapport avec des techniques de relaxation dirigée. La relaxation dirigée ne se confond pas avec la sieste ou le sommeil. Regarder la télévision installé confortablement dans un bon fauteuil, est peut être une certaine forme de détente, mais cela n'a rien à voir avec la relaxation dirigée.

Voici la définition du Larousse Médical :

*Relaxation* : "Méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse, l'anxiété, en obtenant du sujet une décontraction, un relâchement musculaire par une éducation, un entraînement progressif. Il existe diverses techniques de relaxation, le sujet étant allongé, on lui apprend en quelque sorte à se détendre pendant de courtes séances renouvelées plusieurs fois par semaine. A la longue, on constate un changement de comportement du sujet lorsqu'il est en face d'une émotion, et il n'a plus les réactions exagérées qu'il avait avant le traitement.

Indications : Etats de fatigue, insomnies, inquiétudes, troubles sexuels, tics, bégaiements, tremblements émotifs, certains troubles endocriniens (hypertthyroïdie), cardio-vasculaire (hypertension), digestifs (spasmes fonctionnels), etc ...".

Cette définition nous fait déjà entrevoir toutes les possibilités de cette technique.



### *1/ Que ressent-on pendant une séance*

C'est assez difficile à définir à qui ne l'a pas expérimenté. C'est comme essayer d'expliquer le goût du chocolat à qui n'en a jamais mangé.

Néanmoins, on peut la comparer à ce que l'on ressent lorsque l'on est sur le point de s'endormir, c'est-à-dire juste au moment où l'on ne dort pas encore mais où l'on n'est plus tout à fait éveillé.

### *2/ Quelle est la durée d'une séance ?*

La durée d'une séance de relaxation dirigée est comprise entre 10 mn et 40 mn.

Ces 2 chiffres ne représentent pas des limites à ne jamais dépasser. On peut très bien pratiquer de courtes séances de 7 mn, mais ces dernières sont plutôt réservées à des initiés qui avec l'entraînement peuvent se mettre très vite en relaxation profonde.

En règle générale, 20 minutes représentent une durée satisfaisante.

### *3/ Quelle périodicité ?*

Au minimum 2 séances par semaine, mais il n'y a aucun inconvénient à en pratiquer 2 par jour. Il est souhaitable de ne pas trop espacer les 3 ou 4 premières séances. Vous pourrez commencer par 1 séance par jour pendant les 3 ou 4 premiers jours, puis 1 séance tous les 2 ou 3 jours pour les suivantes.



Pour les débutants, il est préférable de pratiquer chaque jour ou tous les 2 jours une séance de relaxation dirigée de 15 à 20 mn environ. Une fois par semaine on pourra faire durer une séance plus longtemps, par exemple 30 à 35 mn. Bien évidemment on peut faire varier ces chiffres en fonction de son plaisir et du temps dont on dispose. De plus, il n'y a aucune contre-indication, au contraire, à pratiquer 2 voire 3 séances de 15 mn chaque jour.

Plusieurs petites séances rapprochées sont préférables à de longues séances trop espacées.

[D'une manière générale, après les 5 ou 6 premières séances, on pourra se contenter de faire 2 séances par semaine.

#### 4/ *Quel est le meilleur moment de la journée pour se relaxer ?*

Pour se relaxer, surtout au début, il est nécessaire d'être tranquille et donc de s'isoler. Le moment le plus favorable sera celui où vous pourrez vous isoler le plus facilement. On peut pratiquer la relaxation indifféremment avant ou après le repas, à l'exception peut-être de la relaxation différentielle (que nous décrivons un peu plus loin), les contractions musculaires qu'elle nécessite risquent de gêner la digestion.

#### 5/ *Où se relaxer ?*

Il est indispensable surtout au début de ne pas être dérangé, il est donc utile de vous isoler. Si la pièce où vous vous isolez comporte le téléphone, débranchez-le : il est en effet extrêmement désagréable d'être sorti de l'état de relaxation par une brusque sonnerie. Il est préférable au début de faire la pénombre dans la pièce mais pas nécessairement le noir. Vous pouvez laisser une veilleuse allumée.



Par la suite, avec de l'entraînement vous pourrez vous relaxer en pleine clarté au milieu du bruit et même les yeux ouverts.

*6/ Combien de séances faut-il faire au total ?*

Pour atteindre notre objectif (votre réussite aux examens), il est nécessaire de faire au moins une douzaine de séances avant le jour de l'examen. Si vous disposez de suffisamment de temps pour faire 20 ou 30 séances cela n'en sera que mieux.

De plus en plus de gens pratiquent la relaxation dirigée régulièrement tout au long de leur vie. Nous sommes persuadés que vous aussi vous continuerez après vos études soit pour votre santé, soit pour votre épanouissement personnel.

*7/ Y a-t-il des contre-indications ?*

La relaxation entraîne une légère dilatation des vaisseaux sanguins ainsi qu'un léger abaissement du rythme cardiaque, c'est un phénomène normal.

Pour cette raison les personnes souffrant de maux de tête dus à une vasoconstriction tireront un profit particulier de la relaxation. Mais les personnes souffrant de troubles graves dans ce domaine devront demander conseil à leur médecin.

Notre organisme possède de merveilleuses facultés : il se répare, se cicatrice, s'équilibre lui-même, fabrique des anti-corps pour combattre les microbes, répond aux diverses agressions, etc... etc... Pour cette tâche il a besoin d'énergie, or nous utilisons une bonne part de cette énergie pour répondre aux soucis, au stress de la vie quotidienne, etc... Cette quantité d'énergie est volée à notre organisme, il ne peut donc en disposer pour se maintenir en bonne santé.



[ Par contre, plus nous nous relaxons, plus nous reconstituons cette énergie et mieux elle se répartit là où elle est nécessaire contribuant ainsi à maintenir notre santé physique et mentale.

Une tribu les "Hunza" installée aux limites de l'Afghanistan et du Tibet, pratique la relaxation plusieurs fois par jour. Il n'est pas rare que les "Hunza" atteignent l'âge de 130 ans.

Avant de commencer la description des exercices de relaxation dirigée, nous voulons vous prévenir de certaines petites réactions que vous pourrez peut-être noter et qui risquent de vous surprendre. Il s'agit de légères décharges musculaires ou émotionnelles :

pendant la relaxation, vos muscles se détendent, vos tensions musculaires se déchargent, risquant de provoquer des petits mouvements incontrôlés des bras ou des jambes. Il se peut que certaines de vos émotions s'expriment au cours de votre séance notamment les émotions refoulées ou bloquées. Ces diverses réactions (pleurs, rires, etc...) sont tout à fait normales et elles sont même très saines.

Il se peut aussi que vous éprouviez des sensations de chute ou de tournoiement.

Ne vous alarmez surtout pas, ces petits phénomènes s'ils se produisent s'estomperont très vite au fil des séances. Mais il est probable que vous ne ressentirez rien de tout cela. La relaxation dirigée est une méthode naturelle et douce, l'état qu'elle provoque est un état normal.

Vous trouverez dans les pages suivantes les instructions détaillées de ce que vous devez faire pendant 1 séance de relaxation dirigée. Pour en tirer le meilleur profit, suivez les conseils ci-dessous.



## CONSEILS PRATIQUES

Comme il est difficile de faire de la relaxation en lisant un texte, nous vous suggérons 3 solutions :

### *1ère solution*

Lisez les instructions 2 ou 3 fois, puis faites une séance. Ensuite, relisez encore une fois le texte pour bien constater que vous n'avez rien oublié.

Vous pouvez aussi vous faire lire le texte par une autre personne pendant la séance.

### *2ème solution*

Enregistrez sur un magnétophone le texte de la relaxation.

Cette formule est plus facile et plus profitable que la précédente car il vous suffit de vous laisser guider par l'enregistrement.

De plus, cela vous évitera en cours de séance soit la sensation désagréable de vous être trompé, soit de ne plus savoir où vous en êtes et ce qu'il faut faire ensuite. Vous pouvez aussi faire enregistrer le texte par une autre personne. Pour l'enregistrement la voix a une très grande importance dans le succès de la méthode.

Il faut parler doucement, mais pas trop lentement, car à l'écoute cela finirait par vous agacer (ce qui est tout de même le contraire du but recherché).

Articulez bien les mots.

[ La voix doit être parfaitement calme, détendue et légèrement grave. Elle doit inspirer la détente.



Aussi, avant de commencer l'enregistrement, reposez-vous quelques instants. Lisez le texte au moins 2 ou 3 fois avant de commencer afin de bien le connaître et éviter ainsi les hésitations ou erreurs de mots qui sont très désagréables à l'écoute (surtout en état de relaxation).

3ème solution :

Le Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle a conçu spécialement à votre intention un enregistrement sur cassette magnétique.

Sur cette audio-cassette est enregistrée, par un spécialiste, la méthode de Relaxation Dirigée N° 1 sur une face et la méthode de Relaxation Dirigée N° 3 sur l'autre face.

*Cette solution permet de tirer le meilleur profit de la Relaxation Dirigée avec un entraînement très réduit.*

*C'est comme si vous aviez, chez vous, un spécialiste qui vous guide.*

De plus, sur ces audio-cassettes une musique spéciale renforce encore l'effet désiré.

Cette musique a été élaborée par le groupe de "recherche musicale et relaxation".

Cette audio-cassette (de format standard) est disponible par correspondance au C.E.R.E.P. 27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-SUR-OISE.

Vous pourrez également utiliser cette cassette pour la Relaxopédie et/ou la Désensibilisation.

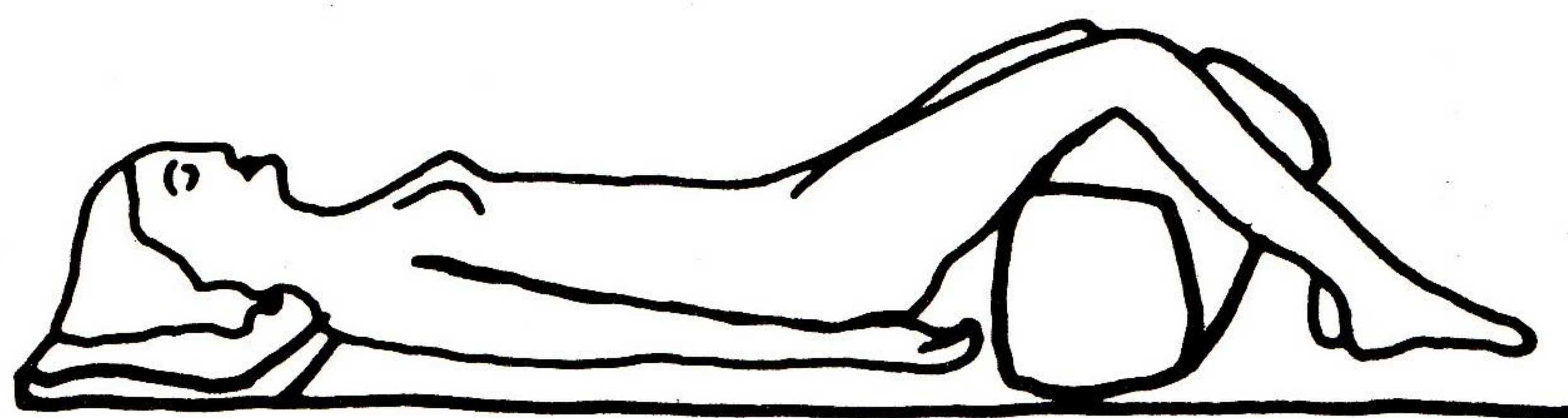
Ces 2 techniques sont abordées aux chapitres XII et XIV.



Choisissez une position confortable, allongée si possible.

Vous pouvez mettre un coussin sous votre nuque et vos épaules et éventuellement sous vos pieds ou vos genoux. Les bras sont posés naturellement le long du corps et les jambes allongées sont écartées de 20 à 30 cm l'une de l'autre. La position "allongée sur le dos" est la plus utilisée. Mais ce qui compte avant tout est que vous vous sentiez bien dans la position que vous adopterez. La paume des mains peut être tournée soit vers le ciel soit vers le sol. La respiration se fera de préférence par le nez, la bouche peut être fermée ou légèrement entrouverte mais les lèvres ne doivent pas être serrées.

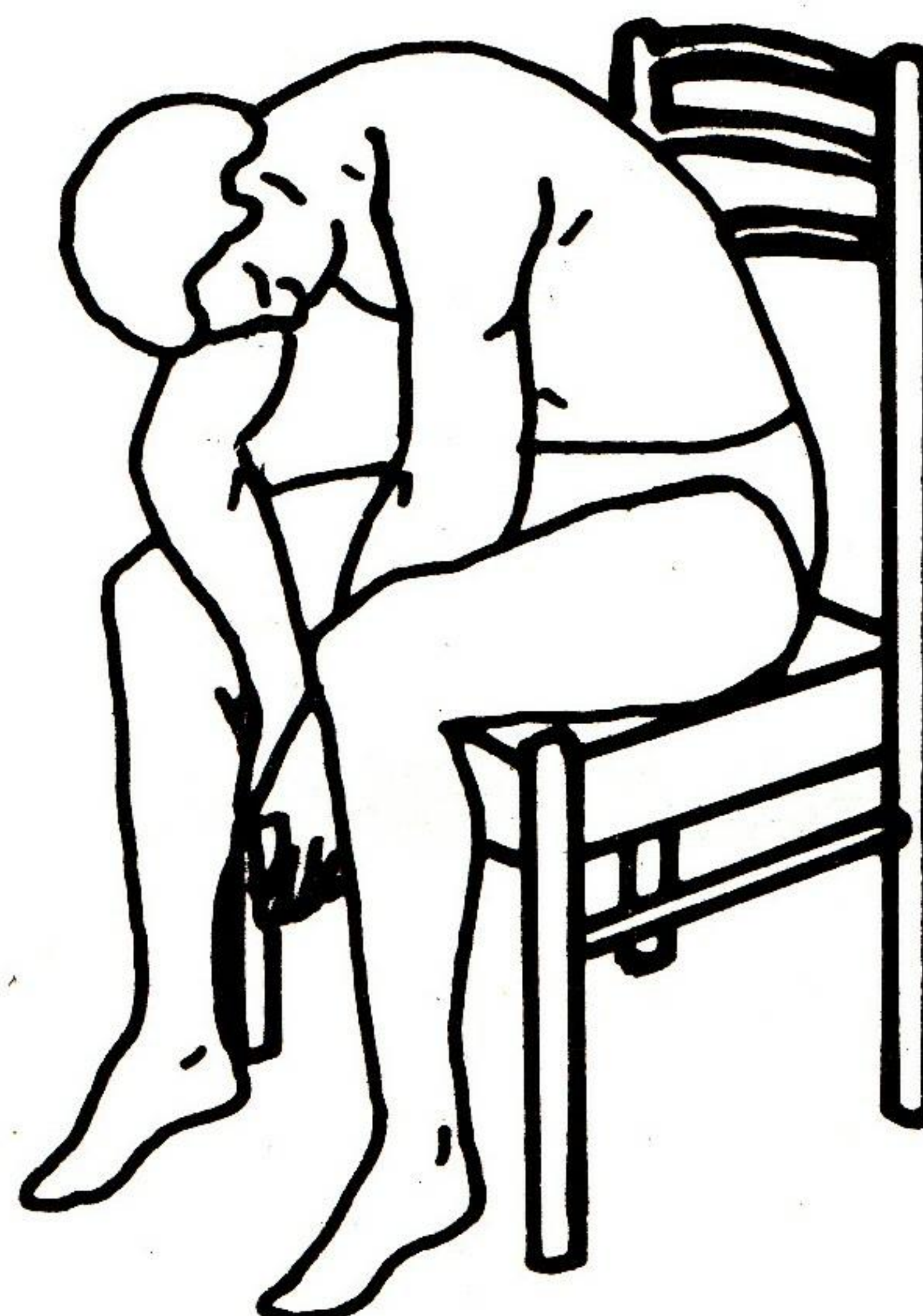
Nous le répétons, il faut que vous vous sentiez particulièrement bien dans la position que vous adopterez. Essayez en plusieurs. Augmentez l'épaisseur du coussin sous votre nuque et vos épaules si vous vous sentez mieux ainsi, ou au contraire diminuez la. Il est important de chercher la meilleure position avant de commencer. Veillez à ce que rien ne vous gêne : montre, ceinture, cravate, etc...



POUR SE DETENDRE PARTOUT OU L'ON NE PEUT S'ALLONGER

Posture dite du "Cocher de fiacre" indiquée par un médecin allemand, le Docteur SCHULTZ.

Le tronc est fléchi en avant, les coudes prennent appui sur les cuisses près des genoux, la tête tombe en avant.





Dans les pages qui suivent, vous trouverez 3 méthodes de Relaxation Dirigée : N°1, N°2 et N°3.

Vous pouvez les essayer toutes les 3 et choisir celle qui vous convient le mieux.

Néanmoins, nous vous recommandons la méthode N°1 (surtout pour débiter) et la méthode N°3 lorsque vous manquez de temps.

La méthode N°2 s'adresse particulièrement aux personnes très tendues et qui n'arrivent pas à se relaxer facilement.

3

### RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 1

En position allongée si possible.

Fermez les yeux.

#### Etape N° 1 : Respirations profondes

- Commencez par faire calmement quelques respirations profondes (une dizaine).
- Concentrez votre attention sur les petits muscles autour des yeux, les muscles oculaires, détendez-les.

#### Etape N° 2 : Relâchement des muscles

- Relaxe votre front, les muscles de votre mâchoire, votre visage tout entier.
- Cette détente qui part de votre visage s'étend ensuite à votre cou et vos épaules.

#### Etape N° 3 : Sensation de lourdeur

- Maintenant, portez votre attention sur votre bras droit, pensez à votre bras, imaginez-le devenant lourd, votre bras droit s'alourdit.



- Pensez : mon bras droit devient lourd, de plus en plus lourd, il est pesant, mon bras droit est en plomb, il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
- Une fois que cette sensation de lourdeur est bien ressentie, vous faites de même avec le bras gauche en concentrant votre pensée sur ce dernier.
- Comme précédemment, pensez : mon bras gauche devient lourd, de plus en plus lourd, mon bras est en plomb, il s'enfonce, etc ...

*Vous serez peut-être obligé (notamment au début) de vous répéter plusieurs fois ces mots avant de ressentir une sensation de lourdeur, mais après quelques séances, elle se fera sentir assez rapidement.*

- Une fois cette sensation de lourdeur ressentie dans vos bras, passez à la jambe droite.
  - Concentrez votre pensée sur votre jambe droite.
  - Sentez-la qui s'alourdit, votre cuisse, votre mollet deviennent lourds.
  - Pensez : ma jambe droite devient lourde, de plus en plus lourde, elle est pesante, pesante, très lourde, complètement et totalement lourde, etc ...
  - Ensuite pensez à votre jambe gauche en pratiquant de la même façon.
  - Puis à tout votre corps.
  - Pensez : mon corps tout entier est lourd et pesant, mon corps est une masse pesante, il est lourd, lourd, par sa lourdeur il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
  - Abandonnez complètement et totalement votre corps.
- Laissez vous aller.

#### Etape N° 4 : Sensation de chaleur

- Reportez maintenant votre attention sur votre bras droit pour y ressentir une sensation de chaleur.



- Pensez : mon bras droit devient chaud, une chaleur douce et bienfaisante envahit mon bras droit. Mon bras droit est chaud, de plus en plus chaud, il est chaud, tout chaud...
- Ensuite concentrez votre attention sur votre bras gauche.
- Sentez la chaleur l'envahir, votre bras gauche devient chaud, de plus en plus chaud.
- Pensez : mon bras gauche est chaud, une douce chaleur l'envahit tout entier, mon bras gauche est chaud, tout chaud...
- Pensez ensuite à votre jambe droite, puis à votre jambe gauche en pratiquant de la même façon.
- Puis ensuite à votre corps tout entier.
- Pensez : cette onde de chaleur envahit mon corps tout entier, mon corps est chaud. Mon coeur pulse un sang chaud, cette chaleur me détend complètement.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles. Laissez aller cette détente.

#### Etape N° 5 : Sensation de paix

- Pensez au mot, Sérénité, répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement, SE ... RE ... NI ... TE ...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête au pied. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.



**Etape N° 6 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable.**

- Faites maintenant un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).
- Vous commencez donc par 12 puis 11, 10, 9, 8 etc... jusqu'à 1.
- A 1 imaginez-vous dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.
- Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite vous pouvez vous transporter au bord de la mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où ailleurs pourvu que ce paysage vous soit agréable.
- Donc quand vous compterez 1, vous vous imaginerez dans le paysage choisi.
- Essayez de sentir les impressions que crée cette scène comme si vous y étiez réellement.
- Touchez ou sentez une fleur s'il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main etc...

Quoiqu'en se relaxant on perde un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

**Etape N° 7 (facultative) : Dialogue intérieur, visualisation mentale**

Cette étape ne constitue qu'un point de repère pour ceux qui pratiquent la dynamique mentale décrite dans un prochain chapitre).



### Etape n° 8 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendues. Puis vous comptez de 1 à 5.

- A 1 : Pensez à votre corps, pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et seront parfaitement détendus.
- A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.
- A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Vous sentez vos muscles.
- A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.
- A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant : je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé. Sentez ce bien être et ce regain d'énergie.

### RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE N° 1 DE RELAXATION DIRIGEE

- 1 : Respiration profonde.
- 2 : Relâchement des muscles du visage, du cou et des épaules.
- 3 : Sensation de lourdeur du bras droit, puis gauche, de la jambe droite, puis gauche et du corps tout entier.
- 4 : Sensation de chaleur dans les mêmes parties du corps et dans le même ordre.
- 5 : Sensation de paix et de sérénité.  
Lumière blanche et brouillard.



- 6 : Décompte de 12 à 1. Scène ou souvenir agréable.
- 7 : Eventuellement dialogue intérieur et visualisation mentale.
- 8 : Reprise de conscience.

## 4 RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 2

### (APPELEE DIFFERENTIELLE)

Nous allons utiliser le phénomène physiologique suivant : lorsqu'un muscle est amené à sa tension maximale pendant quelques instants, il lui faut, obligatoirement et immédiatement après, se détendre complètement.

Cette période de récupération automatique peut être sentie, approfondie et contrôlée. C'est ce que vous allez faire.

Il est possible qu'après les premières séances, vos muscles soient un peu douloureux, comme lorsque l'on reprend une activité sportive délaissée. C'est normal, ne vous en inquiétez pas. Par contre, si cela vous est vraiment pénible, ou que les efforts physiques vous soient déconseillés, choisissez les méthodes de relaxation N° 1 ou N° 3.

Nous vous rappelons qu'il est préférable d'éviter cette méthode après un repas.

- Pratiquez cet exercice uniquement en position allongée, les paumes des mains tournées vers le sol.
- Fermez les yeux.
- Détendez-vous.



- Faites quelques respirations profondes.
- Puis concentrez votre attention sur les différentes extrémités de votre corps : le sommet de votre crâne, vos doigts de pieds, vos mains.

#### Etape N° 1 : Tension des mains

- Maintenant, inclinez vos mains en arrière au niveau des poignets, puis serrez les poings, serrez les très fort, de toutes vos forces. Sentez cette tension dans vos mains, vos doigts, vos poignets. Serrez de toutes vos forces pendant au moins 5 secondes puis relâchez pendant le même temps.
- Puis recommencez, serrez de nouveau les poings très fort pendant environ 5 secondes, sentez bien la tension, puis relâchez.
- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit cet effort.

#### Etape N° 2 : Tension des bras

- Ensuite, serrez les poings en contractant vos bras tout entiers. Tendez vos bras, serrez les poings fort, très fort et relâchez complètement. Chaque tension doit durer environ 5 secondes.
- Puis recommencez, tendez vos bras, serrez les poings le plus fort possible et relâchez. Vous devez sentir une légère douleur dans vos mains et vos bras.
- Recommencez encore une fois, serrez les poings, tendez tous les muscles de vos bras, maintenez cet effort jusqu'au tremblement puis relâchez vos muscles. Détendez vos bras, relâchez les complètement.



- Sentez la lourdeur de vos bras.
- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit l'effort. Sentez la circulation du sang, la chaleur qu'il véhicule.

#### Etape N° 3 : Tension des pieds

- Maintenant, étendez les pieds dans le prolongement de vos jambes et contractez vos orteils, tendez les muscles de vos orteils, fort, très fort et relâchez.
- Recommencez à nouveau, tendez les muscles de vos orteils le plus fort possible et relâchez vos muscles. Sentez bien cette sensation de récupération qui suit l'effort, la lourdeur, la chaleur.

#### Etape N° 4 : Tension des jambes

- Maintenant vous allez tendre les muscles de vos jambes toutes entières.
- Commencez par tendre vos orteils, puis les mollets, les cuisses, vos jambes tout entières.  
Vos jambes sont tendues au maximum.
- Maintenez cet effort, tendez-les très fort et relâchez.
- Sentez la sensation de détente.
- Détendez-vous, relâchez tous vos muscles.
- Recommencez encore une fois, tendez tous les muscles de vos jambes encore plus fort que la première fois, relâchez et détendez-vous.
- Recommencez une troisième fois. Tendez très fort les jambes et relâchez.
- Détendez-vous.



### Etape N° 5 : Tension du corps

Maintenant vous allez tendre tous les muscles de votre corps : les mains, les bras, les orteils, les jambes mais aussi les muscles du visage, des épaules et du dos.

- Tendez tous vos muscles, tous les muscles de votre corps, très fort, de toutes vos forces, le plus fort possible et relâchez.
- Recommencez une deuxième fois. Tendez très fort tous les muscles de votre corps et relâchez-les.
- Maintenant détendez-vous, relâchez bien tous vos muscles, laissez vous aller.
- Laissez cette sensation de détente vous envahir.
- Sentez bien cette sensation de lourdeur et de chaleur, laissez-la se propager dans tout votre corps. Retrouvez votre calme.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles.
- Laissez vous aller à cette détente.

### Etape N° 6 : Sensation de paix

- Pensez au mot : Sérénité, répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement, SE ... RE ... NI ... TE ...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête aux pieds. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.
- Vous allez maintenant faire un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).



### Etape N° 7 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable.

- Commencez par compter 12 puis 11, 10, 9, 8 etc ... jusqu'à 1.

A 1, vous vous imaginez dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.

Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite, vous pouvez vous transporter au bord de mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où pourvu que ce paysage vous soit agréable.

- Donc quand vous compterez 1 vous vous imaginerez dans le paysage choisi.
- Vous devez essayer de sentir les impressions que crée cette scène comme si vous y étiez réellement.
- Touchez ou sentez une fleur si il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main, etc...
- Quoiqu'en se relaxant, on perde un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

### Etape N° 8 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendus. Puis comptez de 1 à 5 :

A 1 : Pensez à votre corps.

Pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et seront parfaitement détendus.

A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.



- A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Sentez vos muscles.
- A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.
- A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant :  
Je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé.  
Sentez ce bien être et ce regain d'énergie.

## RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE N° 2 DE RELAXATION DIRIGEE

- 1 : Tension des muscles des mains et relâchement (2 fois)
- 2 : Tension des bras et relâchement (3 fois)
- 3 : Tension des pieds et relâchement (2 fois)
- 4 : Tension des jambes et relâchement (3 fois)
- 5 : Tension de tous les muscles du corps (2 fois)
- 6 : Sensation de paix et de sérénité - Lumière blanche et brouillard
- 7 : Décompte de 12 à 1 - Scène ou souvenir agréable
- 8 : Reprise de conscience.



T

## RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 3

- Installez-vous confortablement.  
En position allongée si possible.
- Fermez les yeux.
- Détendez bien votre front, votre visage, votre cou et vos épaules.
- Commencez par faire quelques respirations (une dizaine au moins) elles doivent être calmes et profondes.
- Concentrez-vous sur votre respiration, imaginez le circuit de l'air qui vous pénètre.
- Respirez lentement et profondément.
- Ensuite vous pouvez utiliser 2 méthodes pour vous détendre : Le Pantin désarticulé ou les ballons de baudruche.
- Choisissez celle qui vous relaxe le plus. Mais vous pourrez utiliser les 2 l'une après l'autre.

### I : LE PANTIN DESARTICULE

- Imaginez que votre corps est un pantin suspendu par des fils.
- Chacun des fils est relié à une partie de votre corps : jambes, bras, tête.
- Soulevez et laissez retomber mollement l'une après l'autre chaque partie de votre corps, comme si vous étiez un pantin désarticulé.



## 2 : BALLONS DE BAUDRUCHE

- Imaginez que votre corps est constitué d'une série de ballons de baudruche.
- Enlevez le bouchon de la valve d'une de vos jambes, sentez-la se dégonfler doucement. Puis passez à l'autre jambe, puis au bassin, au bras droit, au bras gauche, puis successivement à toutes les parties de votre corps.

Ensuite pour approfondir votre relaxation, reprenez à l'étape N° 6 de la méthode n° 1.

---

*Nous vous rappelons que vous pouvez vous procurer auprès du C.E.R.E.P. (1) une audio-cassette de relaxation.*

*Sur une face est enregistrée la méthode n° 1 et sur l'autre face la méthode N° 3.*

*Cet enregistrement réalisé par notre relaxologue accélère votre entraînement et vous évite les erreurs des débutants.*

**[** *De plus une musique spécialement élaborée pour la relaxation renforce encore l'effet de la voix de notre spécialiste.*

(1) Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle  
27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-SUR-OISE.



VOTRE RESUME  
DU CHAPITRE



## RESUME DU CHAPITRE XI

### SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE

- L'ANXIETE NE MONTE QU'AU MOMENT DE L'EXAMEN.  
SACHEZ VOUS PREPARER POUR L'EVITER.
- LA RELAXATION EST UNE TECHNIQUE PRIVILÉGIÉE  
POUR LE TRAITEMENT DU TRAC, DE L'APPREHENSION,  
DE LA TENSION NERVEUSE ET DE LA FATIGUE.
- PRATIQUEZ AU MOINS 2 SEANCES PAR SEMAINE.
- ESSAYEZ LES 3 METHODES ET CHOISISSEZ CELLE QUI  
VOUS CONVIENT LE MIEUX.
- UTILISEZ UN ENREGISTREMENT.
- QUAND VOUS AUREZ REUSSI VOTRE EXAMEN, CONTINUEZ  
DE PRATIQUER LA RELAXATION. VOUS EN TIREREZ DE  
NOMBREUX BIENFAITS, NOTAMMENT DANS L'EPANOUISSEMENT  
DE VOTRE PERSONNALITÉ.



- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;  
APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS  
JUSQU'A PRESENT ?

- RÉVISEZ LES 9EME ET 10EME CHAPITRES



REVISEZ

LE 1ER

VOLUME



## TABLE DES MATIERES

### CHAPITRE VII

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES TEXTES .....	P. 4
- Retenir un texte .....	P. 5
- La technique du découpage .....	P. 7
- Tableau synoptique .....	P. 10

### CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE SANS PRENDRE DE NOTE .....	P. 14
- Faites le point de vos connaissances .....	P. 15
- L'Empilage .....	P. 17

### CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER VOS DIFFERENTES MEMOIRES .....	P. 25
- La mémoire visuelle .....	P. 26
- La technique des fiches .....	P. 27
- La mémoire auditive .....	P. 30
- Comment ne pas oublier ce que vous avez appris .....	P. 32

### CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX .....	P. 40
- Qu'est-ce que la lecture .....	P. 41
- Les vieilles habitudes .....	P. 44
- Les nouvelles habitudes .....	P. 47
- La lecture rapide .....	P. 52
- Les techniques .....	P. 56
- Organisez vos lectures .....	P. 63



## CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN,

LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE ..... P. 69

- Comment arriver parfaitement calme et détendu à l'examen ..... P. 70

- La relaxation dirigée ..... P. 72

- Méthode N° 1 ..... P. 84

- Méthode N° 2 (appelée différentielle) ..... P. 89

- Méthode N° 3 ..... P. 95