

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

TABLE DES MATIERES

SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE.....	1
COMMENT ARRIVER PARFAITEMENT CALME ET DETENDU A L'EXAMEN	3
LA RELAXATION DIRIGEE.....	5
LES BIENFAITS DE LA RELAXATION DIRIGEE.....	6
QU'EST-CE QUE LA RELAXATION DIRIGEE ?.....	6
1/ Que ressent-on pendant une séance ?.....	7
2/ Quelle est la durée d'une séance ?.....	7
3/ Quelle périodicité ?.....	8
4/ Quel est le meilleur moment de la Journée pour se relaxer ?.....	8
5/ Où se relaxer ?.....	8
6/ Combien de séances faut-il faire au total ?.....	9
7/ y a-t-il des contre-indications ?.....	9
POSITION POUR SE RELAXER.....	10
POUR SE DETENDRE PARTOUT OU L'ON NE PEUT S'ALLONGER.....	11
RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE DE RELAXATION DIRIGEE PROFONDE.....	11
LA RELAXOPEDIE OU COMMENT APPRENDRE LES YEUX FERMES	12
COMMENT APPRENDRE LES YEUX FERMES	13
LA RELAXOPEDIE.....	13
METHODE PRATIQUE.....	14
Travail préparatoire.....	14
DEROULEMENT D'UNE SEANCE.....	14
RESUME.....	15

COMMENT ARRIVER PARFAITEMENT CALME ET DETENDU A L'EXAMEN

Un grand nombre des échecs aux examens est dû 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 cœur 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

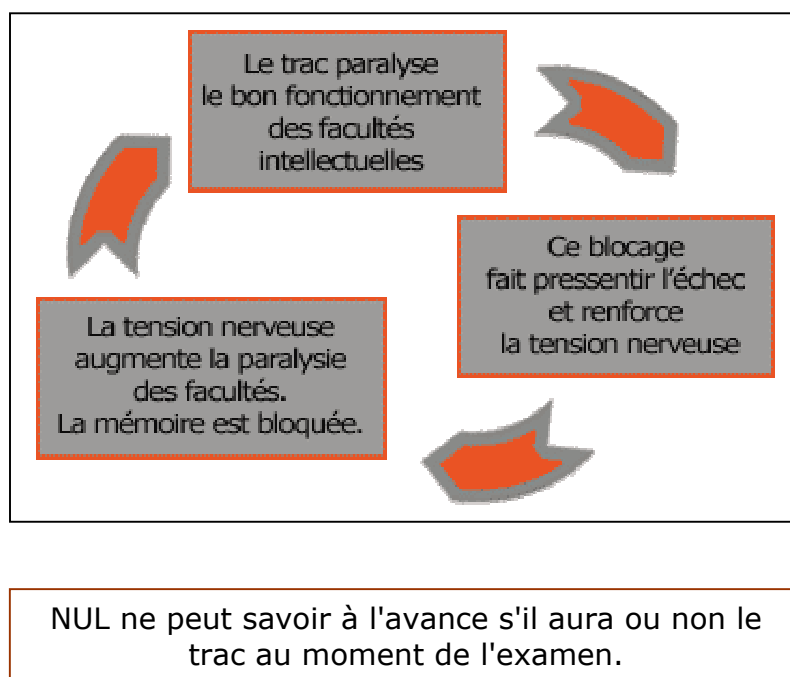
dizaines de minutes se sont-elles écoulées ? C'est là qu'on découvre qu'il ne reste presque plus de temps et que l'on n'a pas fait grand-chose.

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.



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

LA RELAXATION DIRIGEE

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 (une cassette, sans être vraiment indispensable, est un moyen beaucoup plus facile et plus 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 DIRIGEE

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 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 DIRIGEE ?

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 (hyperthyroïdie), cardio-vasculaires (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 expérimentée.

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 une 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 à pratiquer 2 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.

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 et éteignez votre portable : 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 et au milieu du bruit.

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

On peut pratiquer la relaxation juste pour se détendre et récupérer de l'énergie. Si vous pratiquez la relaxation pour éliminer le trac, l'appréhension avant une épreuve, il est nécessaire de faire au moins une douzaine de séances avant le jour J. 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, soit pour votre santé, soit pour leur épanouissement personnel.

7/ y a-t-il des contre-indications ?

La relaxation entraîne une légère dilatation des vaisseaux sanguins ainsi qu'un léger ralentissement 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 cicatrise s'équilibre lui-même, fabrique des anticorps pour combattre les microbes, répond aux diverses agressions, etc. Pour accomplir cette tâche il a besoin d'énergie, or nous utilisons une bonne part de cette énergie pour répondre aux soucis, aux 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. Pour en tirer le meilleur profit, suivez les conseils ci-après.

POSITION POUR SE RELAXER

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 c'est que vous vous sentiez bien dans la position que vous adoptez. 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.



RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE DE RELAXATION DIRIGEE PROFONDE

- 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.

LA RELAXOPEDIE
OU
COMMENT APPRENDRE
LES YEUX FERMES

COMMENT APPRENDRE LES YEUX FERMES

LA RELAXOPEDIE

De nombreux tests et expériences ont démontré que 50 % des informations apprises sont oubliées dans la demi-heure qui suit leur apprentissage.

Une expérience intéressante

Si l'on fait suivre cet apprentissage d'une demi-heure de relaxation, la perte d'informations n'est plus que de 25 %, voire 10 % dans certains cas. Mieux encore, dans ce dernier cas, on s'aperçoit que la mémoire à long terme (2 à 3 mois après l'apprentissage) est considérablement renforcée.

Cette technique vous sera très précieuse pour les sujets importants qui doivent absolument être retenus fidèlement et pour longtemps.

La relaxopédie est une technique d'enseignement qui utilise la relaxation dirigée, Le sujet, placé dans un état de détente profonde, écoute un enseignement ou une bande magnétique sur laquelle est enregistré ce qu'il doit apprendre.

En relaxation, notre tension nerveuse disparaît, nos pensées s'assoupissent, notre corps et notre esprit se calment. C'est ce qui favorise l'apprentissage. On découvre que dans cet état de relaxation, on apprend mieux, plus vite et pour plus longtemps.

Mais laissons là la théorie. Le mieux est que vous pratiquiez afin de constater par vous-même l'efficacité de cette technique.

METHODE PRATIQUE

Travail préparatoire

Au début de votre entraînement, il vous faudra deux sources sonores différentes.

Une pour écouter l'enregistrement d'une séance de relaxation et une sur laquelle vous aurez préalablement enregistré le texte de ce que vous souhaitez mémoriser.

Attention à la longueur du texte, plus ce dernier sera court, plus il vous sera facile de le mémoriser. En règle générale, un texte de 3 à 4 pages représente un maximum par enregistrement.

Pour les textes de 1 à 2 pages, vous pouvez les enregistrer 2 fois l'un à la suite de l'autre. Ainsi, à chaque séance, vous les écouterez 2 fois.

Pour mémoriser de façon durable, il faut faire au moins 4 à 5 séances de relaxopédie avec le même texte. Chaque séance sera espacée de la précédente d'au moins 12 heures.

Pour les textes supérieurs à 4 pages, vous devrez procéder en plusieurs étapes, en divisant votre texte.

Pour des sujets trop vastes, il est évidemment préférable d'utiliser des résumés.

Il est également très recommandé de refaire 2 ou 3 séances 2 semaines après les premières, puis 1 ou 2 séances 1 mois après.

Evidemment, si le sujet est très important pour vous, vous pouvez augmenter le nombre de séances.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Commencez par vous relaxer en écoutant l'enregistrement audio d'une séance de relaxation dirigée profonde que vous possédez.

- Lorsque vous vous sentez profondément détendu, arrêtez la relaxation et écoutez l'enregistrement du texte que vous avez préalablement enregistré.

- A la fin de cet enregistrement, continuez encore à vous détendre pendant 2 ou 3 minutes.

Après quelques séances vous n'aurez peut-être plus besoin de l'enregistrement de la séance de relaxation car vous connaîtrez le déroulement par cœur.

RESUME

- **UTILISEZ CETTE TECHNIQUE POUR LES SUJETS IMPORTANTS QUI DOIVENT ETRE RETENUS FIDELEMENT ET POUR LONGTEMPS.**
- **ENREGISTREZ CES SUJETS SUR UNE SOURCE SONORE (une cassette par exemple).**
- **RELAXEZ-VOUS A L'AIDE DE LA METHODE DE RELAXATION DIRIGEE, UNE FOIS DETENDU, ECOUTEZ L'ENREGISTREMENT DU TEXTE A RETENIR.**
- **FAITES AU MOINS 4 A 5 SEANCES AVEC LE MEME TEXTE, CHACUNE ESPACEE D'AU MOINS 12 HEURES.**
- **REFAITES 2 OU 3 SEANCES AVEC LE MEME TEXTE 2 SEMAINES APRES LES PREMIERES, PUIS ENCORE 1 OU 2 SEANCES 1 MOIS APRES (VOUS SEREZ ETONNE DU RESULTAT.)**