



# les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction  
Rita Benavente :: Traduction

Capsule : 1(1) 2-6-6

## Se laisser-aller : La détente, un talent cognitif.

La prochaine fois que vous aurez la chance d'être en présence d'un bébé ou avec votre animal de compagnie, prenez le temps de les observer...

Remarquez à quel point ils peuvent se détendre instinctivement et s'endormir quand ils ont besoin de repos. Nous, par contre, on se plie aux pressions sociales et en échange, nous restons alertes à nos obligations quotidiennes. Inévitablement, après des années de travail constant, même en étant fatigués, on se conditionne à perdre l'habileté à se détendre et ce, même quand nos corps nous le demandent directement. Le Dr. John Lilly, l'inventeur du bain flottant, généralise le problème en affirmant qu'au cours de l'existence humaine se manifeste la tendance de répétition de sensations, pensées et actions, le tout donnant naissance à un cycle sans fin.

Une des solutions à ce cycle est l'apprentissage de la détente. La meilleure manière de commencer cet apprentissage passe par la prise de conscience sur la définition personnelle du mot détente. Même s'il ne doit pas s'agir d'un exercice intellectuel, une question émergera. Ceci est causé par l'utilisation un peu confuse de ce terme engendrée par ses multiples significations. Certains diront qu'ils se détendent en prenant un bain chaud. Physiquement, leurs muscles se détendront, mais leur rythme cardiaque et leur pression artérielle augmenteront lorsque le corps fera un effort afin de se refroidir. D'autres iront dans les centres de conditionnement physique et se détendront en prenant part à une session d'entraînement rigoureuse, mais pour ces individus, la détente est seulement un état d'esprit puisque la totalité de leur corps sera soumis au « stress ». Différentes méthodes amèneront différentes formes de détente.

\*

Alors, que voulez-vous dire lorsque vous dites ou pensez : « Je suis détendu(e) » ?

Dans la compréhension de la signification de la détente, le Dr. Jonathan Smith de l'Institut du Stress de l'Université Roosevelt a créé la théorie suivante : « Attentional, Behavioral, Cognitive or ABC theory of relaxation » soit l'ABC de la détente. Cette théorie est la première qui se veut compréhensive et qui se base expérimentalement sur une théorie de détente psychologique. En développant

cette théorie, Smith a catalogué 400 mots utilisés par 2 616 participants pour décrire des expériences et des activités pratiquées qui se veulent propices à la détente.

Selon Smith, la détente est une combinaison d'états, attitudes, croyances, motivations et dispositions.

Les **États-R** sont nos expériences immédiates ou de sensations qui sont habituellement associées à la détente. Des sensations de sommeil, de quiétude mentale, énergie, joie, gratitude et d'émerveillement sont des exemples de ces états.

Les **Attitudes-R** sont les comportements habituels par lesquels on se dévoile. Smith soutient que ces attitudes sont également l'identification des pensées irrationnelles et mal adaptées faisant obstruction à la détente. Par contre, certaines attitudes peuvent être constructives à l'occasion mais plusieurs d'entre elles s'avèrent contre-productives à la détente. Par exemple, le désir d'être en contrôle constant serait une attitude importante qui empêche notre habileté naturelle à la détente.

Les **Croyances-R** sont des facteurs ayant une influence sur notre capacité de détente. Même si les croyances peuvent avoir un effet négatif, des exemples de croyances congrues en rapport avec la détente sont la manifestation d'une sagesse intérieure et d'honnêteté, par exemple : « Faire confiance aux capacités de guérison et à la sagesse corporelle » ou bien « soyez honnête et ouvert avec vos pensées et sentiments ».

Les **Motivations-R** sont simplement la manifestation de différents désirs d'expérimenter plusieurs états de détente.

Le dernier facteur identifié par Smith : les **Dispositions-R**. Ce sont nos habiletés à entrer dans un état de détente pendant une période de deux semaines. Par exemple, si vous participez à une guerre, votre disposition à la détente est presque nulle comparativement à la disposition d'un autre individu qui serait sur une plage tropicale avec un verre à la main.

Nous pouvons certainement approfondir notre expérience de détente en prenant totalement conscience de nos croyances, nos attitudes et nos dispositions.

Tous ces facteurs interagissent les uns avec les autres en influençant la détente et ses effets. D'un point de vue pratique, Smith nous démontre qu'il y a plusieurs moyens de se détendre et que nous n'avons nul besoin de courir après ces états de bien-être. Si vous ne pouvez pas vous détendre ou ne savez pas comment le faire, souvenez-vous qu'être détendu ne se limite pas à une sensation de bien-être. Nous pouvons certainement approfondir notre expérience de détente

en prenant totalement conscience de nos croyances, nos attitudes et nos dispositions.

\*

Dans la prochaine chronique, nous continuerons à investiguer ce que signifie de devenir plus conscient de ces niveaux cognitifs qui favorisent la détente, mais cette fois-ci, dans un bain flottant. D'ici là continuez à vous amuser dans ce monde libre...

**Références :**

Gilliani, N.B., Smith, J.C. (2001). Zen meditation and ABC relaxation theory : An exploration of relaxation states, beliefs, dispositions, and motivations. *Journal of Clinical Psychology* 57(6) 839-846.