

<b>L'EXERCICE DE TENSION DETENTE MUSCULAIRE GENERALISEE (TDG) : « COMMENT ÇA MARCHE »</b>
---

Comme nous venons de le voir, il existe de nombreuses méthodes permettant d'induire des modifications du niveau de vigilance dans le sens hypo, respectivement d'activer la formation réticulée.

Parmi ces diverses techniques, **nous avons choisi l'exercice de tension-détente musculaire généralisée (TDG) parce qu'il appartient aux techniques non verbales (en dehors de la première explication) d'une part, et pour sa simplicité d'application d'autre part (ne demande pas d'infrastructure particulière et peut être rapidement maîtrisée de manière parfaitement autonome par tout sujet volontaire).**

L'idée qui est derrière la mise au point de l'exercice de TDG est basée sur l'expérience proprioceptive et la réponse génétique entraînée par une action ascendante sur la réticulée dans le cadre de la vigilance. La baisse de cette dernière dans l'endormissement, et son évolution pendant les différentes phases du sommeil, s'accompagne d'une résolution progressive du tonus musculaire. Mais une diminution de celui-ci entraîne celle de la vigilance. C'est souvent le cas au niveau du S.N. : la stimulation peut prendre des allures de réponse et inversement !. (C'est d'ailleurs sur cette particularité que repose le concept de « l'expérience des ballons d'hélium »). Il s'agit d'adresser à la formation réticulée un message signifiant qui, sans ambiguïté, appelle la réponse prévue : une modification du niveau de vigilance dans le sens hypo. C'est chose possible en diminuant l'afflux des influx proprioceptifs qui empruntent la voie non spécifique. C'est biologiquement et génétiquement suffisant. En plus de l'action au niveau proprioceptif, un autre mécanisme concomitant entre en fonction dans la technique de TDG. : c'est l'hypocapnie relative qui s'établit dans la deuxième phase, relativement à la première (voir marche à suivre de l'exercice de TDG). L'orientation de l'attention requise pour effectuer un exercice de TDG, assure une perception fine des tensions et détentes et une analyse poussée de la dynamique musculaire. Chacun d'entre nous dispose d'une référence absolue en ce qui concerne le relâchement musculaire puisque celui-ci survient lors de chaque phase de sommeil paradoxal (désaférentation motrice et inhibition partielle de la réactivité de l'organisme à différents stimuli : c.f. paragraphe sur le locus coeruleus). En dehors d'un état comateux pathologique, le sommeil paradoxal correspond à l'état de vigilance physiologique le plus bas. C'est donc cet exemple de référence qui est important et, même s'il s'agit d'une référence inconsciente, notre système nerveux y recourt et la réactive chaque nuit en moyenne 1.5 à 2 heures (sur les 8 heures typiques constituant une nuit de sommeil).

Ainsi, grâce à cette référence (en matière de relâchement musculaire), elle même associée à un état de vigilance très bas, le fait de prendre conscience successivement de tensions musculaires puis de détentes va favoriser, par contraste la perception de ces dernières (à condition que la durée de l'exercice dans sa partie tonique n'entraîne ni fibrillation musculaire, ni crampe.) et induire de manière associée un abaissement de la vigilance. Le but est donc de mettre le sujet en situation de ne pas pouvoir recevoir la stimulation nécessaire et suffisante au niveau proprioceptif pour maintenir la vigilance. Cela nécessite la participation active et volontaire du sujet [1].

Une fois que l'abaissement de vigilance aura été obtenu, la proprioception du sujet volontaire sera focalisée, orientée sur son membre supérieur afin de réaliser « l'expérience des ballons d'hélium ». Celui-ci disposera donc en quelque sorte d'avantage de ressources pour se

concentrer sur son exercice de « mentalisation ».

Ainsi le lecteur comprendra que sous son allure simpliste, cet exercice de TDG est en fait une approche optimale permettant d'induire une hypovigilance en combinant plusieurs approches simultanément. On retrouve en effet, le relâchement du tonus musculaire, sous sa forme généralisée (de plus celui-ci est corticalisé puisqu'une prise de conscience est demandée), la fermeture des yeux, l'hypocapnie (relative dans la deuxième phase de l'exercice) et enfin la position allongée qui inévitablement s'accompagne d'une baisse de la tension artérielle. Dans l'annexe 2, une marche à suivre précise de l'exercice de TDG est fournie.

La photo ci-dessous montre un volontaire pendant la phase de tension musculaire généralisée (en apnée inspiratoire) :



Le lecteur s'imaginera aisément la phase de détente musculaire généralisée en se représentant le même sujet en décubitus dorsal, les yeux fermés et totalement détendu, une respiration normale étant à nouveau de mise.

