

SAR (Signal d'Ajustement Réflexe)

INTENTION

Le Signal d'Ajustement Réflexe est très utilisé dans le cadre de la gestion du stress. En effet, il aide à s'ajuster et à se maintenir en toute circonstance dans sa zone de stress adapté.

Il sera, selon les sujets et les circonstances, un signal de détente, de dynamisation ou encore de régulation. Comme nous le savons, une même personne peut présenter des signes d'hyperstress dans une situation à un moment donné et des signes d'hypostress dans une autre situation ou à un autre moment.

- Le Signal d'Ajustement Réflexe correspond à un «signal sensoriel» qui peut être un geste ou un mouvement (serrer le poing, faire une grande expiration ou inspiration), un dialogue interne bref (vas-y, allez, relax, cool...), une sensation (d'énergie, de légèreté, de sérénité...) ou un son (départ chronomètre, coup de sifflet, musique...). Les signaux les plus couramment utilisés sont un geste ou un dialogue interne ou les deux associés.
- Ce signal doit être pratique et discret. Le mieux est d'utiliser une partie du corps (main, pied...) en évitant de faire appel à un objet extérieur que le sujet pourrait oublier. Il peut être spécifique à une activité (coup de sifflet de départ) et, dans ce cas, il ne sera pas utilisable en d'autres occasions ou non spécifique, efficace quelles que soient les circonstances.

PROTOCOLE

Le SAR sera **conditionné en état de détente profonde** pour être ensuite réalisé en situation, sans passer par une détente qui pourrait être malvenue. Pour que le SAR arrive de façon naturelle, le sujet doit revivre la situation choisie. Le praticien doit alors par ses suggestions, solliciter le VAKOG du sujet pour qu'il se voit dans le moment précis où il réussit à se dépasser, à prendre sur lui, à gérer l'instant... C'est dans cet instant qu'il y a un SAR instinctif qui émerge.

- **Induction**
 - 1- phase préparatoire
 - s'installer confortablement avec l'intention de...(objectif séance)
 - fermer les yeux ou avoir le regard dans le vague,
 - faire sa météo TOP,
 - faire des exercices de respiration contrôlée (relaxante, dynamisante...).
- 2- exercices de relaxation personnalisée

Le choix des techniques de relaxation permet au sujet d'être dans les meilleures conditions afin d'effectuer le travail d'imagerie mentale qui suit la phase d'induction.

- **Phase de travail**

-> « *Image* » *positive* (= situation positive abordée par imagerie interne ou externe) : le signal d'ajustement réflexe est associé à une « image » positive. La plus efficace est celle dans laquelle le sujet s' imagine tel qu'il est quand tout va bien (calme, détendu, serein, confiant en lui, efficace, dynamique, souriant, droit, les épaules dégaîées etc.). Il peut appuyer son imagerie sur une situation de réussite antérieure afin de laisser émerger le SAR.

-> *Conditionnement du signal*, quand la détente est maximale, à l'aide d'une phrase d'ancrage répétée plusieurs fois (par ex : « chaque fois que vous en aurez besoin, il vous suffira de faire, de manière réflexe et automatique votre signal pour retrouver tous vos moyens, être comme l'exige la situation »).

-> *Revenir à un état de relaxation puis réactiver "l'image positive" associée au SAR, utiliser à nouveau la phrase d'ancrage.*

-> *Revenir à un état de relaxation puis activer le SAR pour retrouver l'état désiré, utiliser à nouveau la phrase d'ancrage.*

-> Si besoin *PMR et/ou RM* ciblées sur l'activité stressante (au cours desquelles on peut répéter encore une ou deux fois la phrase d'ancrage et s'imaginer utiliser le SAR).

- **Reprise psycho-physiologique**(au cours de la reprise répétez encore une ou deux fois la phrase d'ancrage)

Si la personne pense avoir besoin d'un Signal de détente et d'un Signal de dynamisation, prévoir deux séances qui devront être bien distinctes (pas le même jour). La pratique montre qu'une séance suffit car, la plupart du temps, les sujets optent pour un signal de régulation, d'autant qu'ils ont déjà un signal de détente comme, par exemple, les trois respirations relaxantes qui débutent toute séance de relaxation.

CONDITION D'EFFICACITÉ

Dans notre boîte à outils, c'est la seule technique qui fonctionne immédiatement, sans entraînement. En effet, une seule séance suffit pour programmer un Signal. Cependant le conditionnement n'est réalisé que si plusieurs conditions sont remplies.

Il faut que le sujet :

- *soit motivé pour s'entraîner aux TOP et d'accord pour l'intégrer dans sa boîte à outils personnelle, c'est-à-dire qu'il accepte l'idée d'être « stressé » dans certaines situations qu'il souhaite surmonter ;*
- *sache parfaitement se détendre physiquement et mentalement (maîtrise du degré de détente et de relaxation) ;*
- *soit un « bon imageant » c'est-à-dire qu'il sache créer des images claires et précises ;*
- *ait une image positive claire correspondant à son stress adapté.*

ENTRAINEMENT PERSONNEL

- C'est la seule technique pour laquelle il n'y en a pas (si ce n'est la reprogrammation au bout de quelques mois ou années). En revanche, le sujet se sera entraîné, auparavant, à la relaxation et à l'imagerie mentale. En particulier, il aura appris à reconnaître ses sensations et images de « stress adapté » et de bien-être. Pour cela, il pourra régulièrement se donner la consigne, en début de journée, de prendre conscience de ses sensations et images lorsqu'il se sent bien, quand tout va bien à certains moments (par exemple : discussion amicale autour d'un café, travail réalisé avec compétence et plaisir, etc.).

PRÉCAUTION

- Il faudra s'assurer que le signal choisi par le sujet n'est pas dangereux, ce qui peut arriver surtout quand le choix est fait en état de conscience ordinaire. Exemple : geste de la main ou des pieds pour le pilotage ou l'escalade, un mouvement respiratoire sera peut-être plus approprié. Il faut savoir que chaque utilisation du SAR lui fait perdre un peu de son efficacité.
- Il faudra donc le reprogrammer de temps en temps ou en changer. Enfin, il y a également une précaution à prendre pendant la séance pratique, lors de la relaxation personnalisée. Il s'agit d'éviter qu'il y ait confusion et parasitage entre Image de Détente et Image positive. Pour cela, si la R3P comporte une Image de Détente, il est conseillé de la proposer en début de relaxation et non à la fin (exemple : installation au calme, trois respirations relaxantes, Image de Détente, Relaxation Musculaire Directe pour l'induction).

Comme toute séance comportant une relaxation, elle devra être réalisée bien avant une activité à cause d'une possible hypovigilance.

Si un sujet présente d'importantes réactions de stress, il faudra l'adresser à un thérapeute car, par cette technique, on ne fait que remplacer des réactions inadaptées dont la (ou les) cause(s) n'est (ne sont) pas traitée(s). Souvent, ce procédé suffit. Cependant, remplacer un symptôme par un autre, cela doit se faire avec beaucoup de précaution. En effet, certaines manifestations pathologiques ont leur raison d'être, sont des "béquilles", et les supprimer peut avoir des conséquences plus graves que si on les laisse en place.