

Technique de relaxation progressive de Jacobson

● ● ● Pourquoi je vous propose cet outil ?

C'est un outil de relaxation simple et efficace dans la gestion du stress et des tensions. Il s'agit d'une technique que je partage avec les participants dans de mes formations en gestion du stress mais aussi avec mes patients privés en tabacologie quand ils se sentent « très stressés » à l'idée d'arrêter de fumer.

● ● ● En quoi cet outil peut vous être utile et à quel moment l'utiliser ?

Cette technique de relaxation vous permettra de relâcher ou faire relâcher les tensions inhérentes au stress de nos vies quotidiennes. Elle peut être mise en place n'importe quand : en début de journée, pour se mettre dans de bonnes dispositions pour attaquer la journée ou en fin de journée pour un retour au calme intérieur. Quel que soit le moment, cet exercice de relaxation vous sera profitable !

● ● ● A qui est-il destiné ?

N'importe qui peut profiter de cet outil : enfants comme adultes, de manière individuelle ou collective.

● ● ● Durée :

30 minutes environ.

● ● ● Explications de l'utilisation :

1. Assurez-vous que l'endroit est calme et que les bruits de fond sont éliminés.
2. Lisez le texte d'une voix calme et posée, mais assez ferme lorsque l'on demande de contracter ou de tendre la musculature.
3. Faites des pauses de quelques secondes lorsque le texte indique des points de suspension.

Dans quelques instants, vous aurez à pratiquer votre exercice de relaxation, installez-vous d'abord couché ou dans un fauteuil confortable, dans une position de détente, les bras reposant sur les accoudoirs du fauteuil, les pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux. Respirez calmement et régulièrement.

Portez maintenant attention à votre main gauche... Lentement, très lentement contractez la musculature de la main gauche, ... ressentez la tension... et graduellement, détendez complètement la main gauche... Concentrez-vous sur la différence entre un état de tension et un état de relaxation dans la main gauche



Xavier Liétar

Formateur et superviseur au Ceform asbl. Licencié en Sciences Psychologiques. Thérapeute-Formateur-Tabacologue. Accompagnateur d'équipe dans le secteur de l'action sociale. Chargé de cours à la European Communication School.

Portez maintenant attention à votre bras gauche... *Lentement, tendez la musculature... sentez la tension... et lentement, relâchez le bras gauche...*

Concentrez-vous maintenant sur la main droite... *Graduellement, contractez le muscle... ressentez la tension dans toute votre main et... lentement, détendez complètement la musculature.*

Portez maintenant attention à votre bras droit... *Contractez lentement le bras droit... ressentez la tension envahir la musculature de votre bras... centrez-vous sur la tension... et relâchez lentement le bras droit. Concentrez-vous sur la différence entre la tension et la relaxation dans votre bras droit.*

Concentrez-vous maintenant sur la musculature du front... *Contractez le front... ressentez la tension... et très graduellement, relâchez la tension.*

Portez maintenant attention à la région des yeux et des paupières... *Lentement, contractez cette région... concentrez-vous sur la tension et très graduellement, commencez à détendre la musculature... lentement... détendez.*

Concentrez-vous maintenant sur la mâchoire et la région de la bouche... *Contractez les muscles... centrez-vous sur la tension... et relâchez complètement... détendez.*

Concentrez-vous maintenant sur la langue... *Contractez la musculature... ressentez la tension... puis lentement, relâchez les muscles.*

Concentrez-vous maintenant sur la détente dans la musculature faciale, le front, les yeux, la mâchoire, la bouche et la langue.

Portez maintenant attention au cou... *Graduellement, contractez la musculature du cou... ressentez la tension... puis lentement... détendez les muscles du cou.*

Portez maintenant attention aux épaules... *Tendez la musculature... Concentrez-vous sur la tension... et graduellement relâchez complètement les épaules.*

Concentrez-vous maintenant sur la région du thorax et de l'abdomen... *D'abord, contractez le thorax vers l'intérieur... ressentez la tension... et lentement, relâchez la musculature... Respirez calmement et régulièrement... Contractez maintenant le thorax vers l'extérieur... centrez-vous sur la tension... et graduellement, relâchez la musculature, détendez.*

Portez attention à votre respiration : *inspirez... expirez... lentement, régulièrement... inspirez... expirez...*

Concentrez-vous sur la détente dans la partie supérieure du corps : *les mains, les bras, la musculature faciale, le cou, les épaules, le thorax et l'abdomen.*

Portez maintenant attention à la cuisse gauche... *Lentement, tendez la musculature... ressentez la tension... et graduellement, relâchez complètement la cuisse gauche... détendez.*

Concentrez-vous maintenant sur le pied gauche et le mollet gauche... *Contractez graduellement les muscles... ressentez la tension... et lentement détendez la musculature...*

Portez maintenant attention à la cuisse droite... *Lentement tendez la cuisse droite... concentrez-vous sur la tension... et très lentement, relâchez la musculature, détendez.*

Concentrez-vous maintenant sur le pied droit et le mollet droit... *Tendez graduellement les muscles... sentez la tension... et très lentement, graduellement détendez le pied et le mollet.*

Ressentez maintenant la détente dans l'ensemble de votre organisme : *les mains, les bras, la musculature faciale, le cou, les épaules, le thorax, l'abdomen, les jambes et les pieds.*

Je vais maintenant compter à rebours de 4 à 1. À 4, vous bougerez les doigts, à 3 les épaules, à 2 les pieds et à 1, vous ouvrirez les yeux. 4... 3... 2... 1.

●●● Liens utiles :

<https://www.youtube.com/watch?v=QVoiVQqUYHs>

<https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xtfI>

●●● Références de l'outil

Source : Boucher, F., & Binette, A. (1981). Bien vivre le stress. Boucherville, Canada : Éditions de Mortagne



info@ceform.be - www.ceform.be

Rue du Centenaire 12

7160 Chapelle-lez-Herlaimont

071/52 11 79