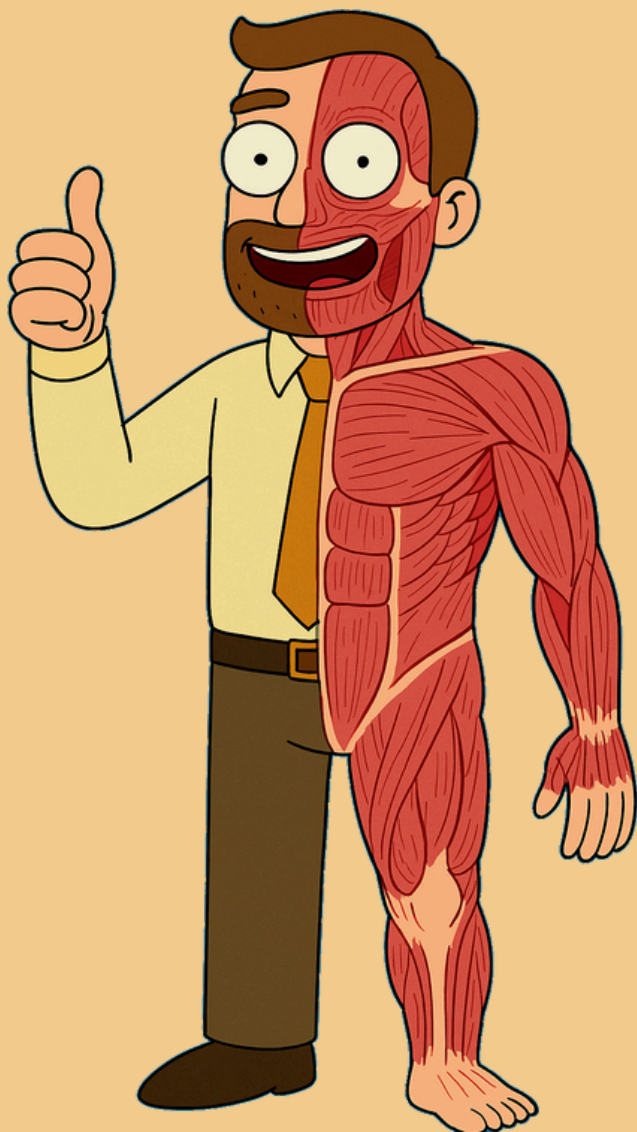


# LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE DE JACOBSON



# AVANT DE COMMENCER

---

## LE PRINCIPE

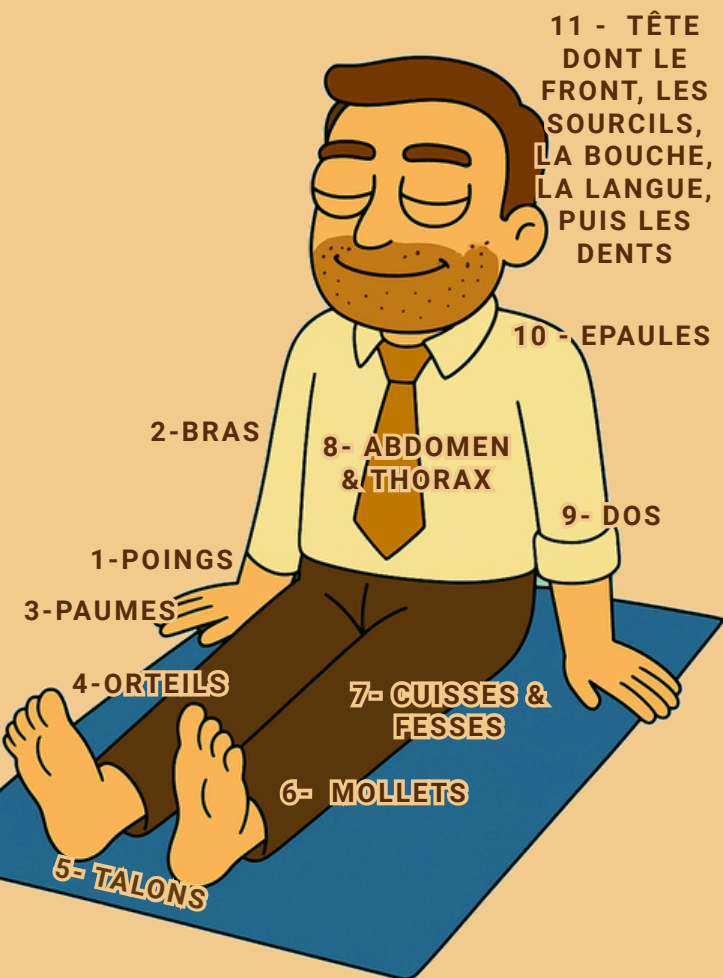
- Le principe de cette relaxation consiste en la **contraction volontaire des muscles "à 80%"** (c'est à dire, contracter de manière vigoureuse mais sans atteindre un stade de douleur) **puis relâcher progressivement** pour prendre conscience du sentiment de détente résultant de ce cycle de contraction-relâchement avec :
    - Une période de **contraction : 3-5 secondes**
    - Puis une période de **détente : 15-20 secondes**
- 

## MISE EN PLACE

- Essayez de pratiquer une à deux fois par jour, pendant vingt minutes.
- Evitez de la pratiquer après les repas ou après avoir pris un stimulant .
- Pendant la phase d'entraînement, Installez-vous dans un endroit calme, et confortable .
- Allongez-vous ou asseyez-vous.
- Evitez de porter des vêtements ou des accessoires serrés.
- Ramenez tranquillement et sans effort votre attention sur l'exercice en cas de distraction.

PREMIÈRE ÉTAPE

# LOCALISER LES GROUPES DE MUSCLES



# SECONDE ÉTAPE

# DÉROULEMENT

# DE LA PHASE

# ABRÉGÉ

1. Installez-vous confortablement. **Inspirez profondément en gonflant d'abord votre ventre puis votre thorax. Retenez votre souffle 3 secondes, puis expirez lentement** en vous laissant aller, **comme si vous vous enfoncez dans le fauteuil ou le lit.** Faites une **pause de détente de 10 secondes.**

2. **Inspirez** à nouveau profondément, **en gonflant le ventre puis le thorax. Retenez 3 secondes, puis expirez lentement,** en imaginant que vos tensions s'évacuent en même temps que l'air. Faites une pause de 10 secondes.



# SECONDE ÉTAPE

# DÉROULEMENT

# DE LA PHASE

# ABRÉGÉE

**3. Portez votre attention sur vos bras. Fermez vos poings, pliez les avant-bras et enfoncez vos coudes pendant 3 secondes** dans le support. Sentez bien la tension. Relâchez, respirez calmement, et laissez vos bras devenir lourds et détendus. Faites une pause de **15 secondes**.

**4. Concentrez-vous sur vos jambes. Pointez vos pieds vers l'avant, contractez les cuisses et les fesses pendant 3 secondes en enfonçant les talons et les mollets.** Relâchez ensuite et laissez vos jambes se détendre complètement. Pause de 15 secondes.



# SECONDE ÉTAPE

# DÉROULEMENT

# DE LA PHASE

# ABRÉGÉE

**5. Rapprochez vos jambes, pointez vos orteils vers vous et soulevez légèrement vos pieds pendant 3 secondes.** Sentez la tension dans vos jambes et votre ventre. Puis relâchez, détendez profondément vos muscles et laissez bras et jambes devenir lourds et relâchés. **Pause de 15 secondes.**

**6. Inspirez profondément en gonflant l'abdomen et le thorax. Retenez votre souffle pendant 4 secondes,** puis expirez lentement en vidant complètement vos poumons. Laissez la détente s'installer toujours plus profondément dans tout votre corps. **Pause de 15 secondes.**



# SECONDE ÉTAPE

# DÉROULEMENT

# DE LA PHASE

# ABRÉGÉE

**7. Haussez vos épaules** vers la tête, et **croisez vos bras sur la poitrine** en rapprochant les coudes **pendant 2 secondes**. Contractez bien, puis relâchez lentement en laissant vos épaules redescendre et vos bras se détendre. Sentez la détente s'installer. **Pause de 15 secondes.**

**8. Fronce les sourcils, serrez les yeux et les dents tout en baissant la tête vers la poitrine pendant 3 secondes.** Puis relâchez. Sentez la détente gagner vos yeux, votre mâchoire et votre cou, et laissez tout votre corps devenir lourd et relâché. **Pause de 15 secondes.**



# SECONDE ÉTAPE

# DÉROULEMENT

# DE LA PHASE

# ABRÉGÉE

**9. Plissez votre front en levant les sourcils, ouvrez grand la bouche et penchez la tête en arrière 3 secondes.** Sentez la tension dans le front, la bouche et la nuque. Relâchez progressivement et ressentez la détente s'installer doucement dans ces zones. **Pause de 15 secondes.**

**10. Refaites l'exercice en visualisant mentalement le parcours de vos différents groupes musculaires** et observez jusqu'à quel point ils sont détendus. **Pause de 5 secondes.**





# LE MÉMO DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON LA PHASE ACTIVE

- **CONTRACTION : 3-5 SECONDES**
- **DÉTENTE : 15-20 SECONDES**

## **Partie 1 : Le tronc**

1 et 2. **Respiration.**

3. Serrer les **poings**.

4. Serrer les **poings**, plier les **bras**.

5. Enfoncer la **paume** sur la surface (lit/fauteuil).

6. Pointer les **pieds** et les **orteils** en direction du mur.

7. Pointer les **pieds** et les **orteils** en direction du visage.

8. Enfoncer fortement les **talons** et les **mollets** tout en contractant les muscles des **cuisses** et **fesses**.

9. Rapprocher les **pieds** et soulever – sentir la tension dans les **cuisses** et le **ventre**.

10. Enfoncer les muscles de son **ventre**.

11. Cambrer le **dos**.

12. Gonfler l'**abdomen** et dilater le **thorax**.

13. Hausser les **épaules** – croiser les bras sur le thorax en joignant les **coudes**.

14. Baisser les **épaules** vers le **dos**.

# LE MÉMO DE LA PHASE ACTIVE DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

## Partie 2 : la tête

15. Tourner la tête vers la **droite**.
16. Tourner la tête vers la **gauche**.
17. Fléchir la tête vers **l'avant**.
18. Fléchir la tête vers **l'arrière**.
19. Froncer le **front**.
20. Froncer les **sourcils**.
21. Serrer les **paupières**.
22. Contracter la **bouche** en « O ».
23. Ouvrir grand la **bouche**.
24. Presser la **langue** contre le palais
25. **Sourire** fortement.
26. Serrer les **dents**.

## Partie 3 : révision

Réviser mentalement les groupes musculaires et observer leur détente.  
Diriger son attention vers les **bras, les jambes, le ventre, le thorax, les épaules, le cou, le visage**.