LA RELAXATION

relâcher le corps pour apaiser l'esprit

La relaxation permet d'apaiser le flot des pensées en ramenant l'attention sur le corps et le moment présent. En relâchant les tensions musculaires, on envoie au système nerveux un message de calme.

Avant chaque exercice

Installez-vous assis·e ou allongé·e, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé·e. Prenez le temps de : détendre la langue, desserrer la mâchoire, relâcher les épaules, basculer le menton vers la poitrine. Étirez-vous à la fin de chaque exercice.

Le relâchement musculaire : le serré-desserré

Je contracte un groupe de muscles sur une inspiration, puis je relâche la tension sur l'expiration, en prenant le temps de ressentir les sensations de décontraction. Debout, assis·e ou allongé·e.

Je contracte 5 à 10 secondes, en inspirant → **Je relâche** 15 secondes minimum, en expirant

Haut du corps

Je croise les bras contre mon torse et je contracte l'ensemble des muscles du haut du corps.

Bas du corps

Je serre mes genoux et je contracte l'ensemble des muscles des jambes et des fessiers.

Les mains

Je serre les poings, puis je décontracte en ouvrant progressivement les mains.

Le visage : la grimace

Je contracte les muscles du visage : front plissé, sourcils vers le haut, large sourire.

Le corps entier

Je combine les exercices du haut et du bas du corps : je contracte tout le corps, puis je relâche tout doucement.

La relaxation rapide

Assis·e, à la suite d'un exercice de respiration, je me concentre sur la respiration « qui endort ». Je peux fermer les yeux ou fixer mon regard sur un objet. Une dizaine de respirations suffisent. L'idée est simplement de retrouver les sensations de cet état entre la veille et le sommeil, sans chercher à s'endormir.

La relaxation autogène de Schultz

Une relaxation guidée par la voix, qui invite le corps à se détendre à travers des sensations de lourdeur et de chaleur. Scannez le QR code pour écouter l'enregistrement.

À savoir

- Pratiquée régulièrement, la relaxation aide à développer notre capacité à nous détendre spontanément, quand l'environnement devient stressant.
- Si une sensation devient inconfortable, ouvrez les yeux, bougez doucement, ou revenez à vos appuis.

Quelques minutes de détente, souvent : c'est la régularité qui fait la différence.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr

Relâchement musculaire progressif d'après E. Jacobson ; training autogène d'après J. H. Schultz.