

The page features a decorative graphic on the right side consisting of three overlapping blue circles of varying sizes, arranged vertically. Two thin blue lines extend from the top left towards the circles, and a larger blue circle is partially visible at the bottom right corner.

Relaxation

« Supporter le stress »

Antoine COQUILLON Ergothérapeute D.E
Tél. 06.65.69.76.12
Courriel : ergotherapeute@hotmail.fr
Site : www.leoia.fr

02/06/2018

Relaxation

La relaxation aide à supporter un moment de stress comme un examen, un entretien ou avant une prise de parole ou encore avant/après un moment vécu comme négatif.

Je vous propose ces trois méthodes :

La respiration abdominale :

Prenez 13 inspirations et expirations lentes, profondes en gonflant votre ventre et en le rentrant doucement. Bloquez votre respiration entre les inspirations et expirations. Ne pas faire d'hyperventilation.

La relaxation de Jacobson :

Je vous propose cette méthode dérivée de celle créée et développée par Edmund Jacobson en 1920. Vous pouvez la renouveler pour un total de trente minutes par jour. Il s'agit d'une technique de relaxation musculaire progressive. Maintenez la tension musculaire sans forcer exagérément durant sept secondes pour chaque groupe musculaire sans qu'elle soit douloureuse.

Asseyez-vous, le dos contre le dossier, étendez vos bras et posez vos mains sur vos genoux. Commencez par votre visage en montant les sourcils comme si vous étiez étonné puis abaissez-les. Fermez les yeux et ouvrez-les. Serrez la mâchoire puis relâchez. Souriez, relâchez. Serrez les lèvres puis relâchez. Mettre la tête en extension, relâchez. Ensuite en flexion en touchant votre poitrine avec le menton, relâchez. Levez les épaules puis relâchez. Étirez le bras droit en contractant fort, relâchez puis passez au bras gauche. Serrez la main droite puis relâchez, ensuite changez de main. Par la suite, contractez les abdominaux puis relâchez-les. Contractez les fessiers et relâchez. Enfin, passez aux jambes en étendant la jambe droite, contractez, relâchez, enfin passez à l'autre jambe, terminez par les pieds en extension et finissez en flexion. Vous pouvez renouveler l'opération si besoin.

La visualisation :

Pendant sept minutes, asseyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux. Choisissez un lieu-refuge où vous vous sentez en sécurité, connu ou imaginaire. Utilisez vos cinq sens, les uns après les autres et décrivez intérieurement ce lieu-refuge avec la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

Par exemple, visualisez d'abord une cabane près d'une chute d'eau, puis concentrez-vous sur le bruit de la chute d'eau, ensuite imaginez la sensation de la texture du bois de la cabane sous votre main (l'irrégularité du bois), par la suite pensez aux odeurs de la terre après la pluie, de l'humus, enfin vous prenez avec votre main de l'eau de la cascade et mettez-la en bouche, concentrez-vous sur les saveurs. Une fois détendu, quittez votre lieu-refuge. Vous pouvez alors vous étirer et repenser à l'endroit où vous êtes vraiment avant d'ouvrir les yeux.

Antoine COQUILLON
Ergothérapeute D.E

Bibliographie

Livres :

- JACOBSON, E., *Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation*. Paris : E.S.P. 1974.

- JACOBSON, E. *Savoir relaxer pour combattre le stress*. Montréal : Les éditions de l'homme, 1980.