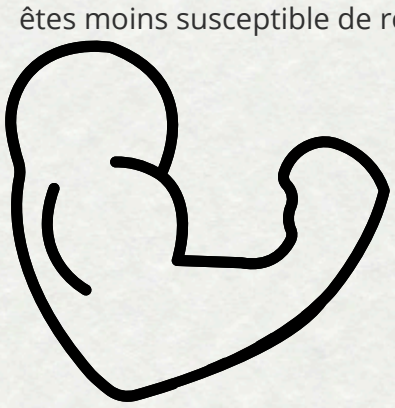
SANTÉ MENTALE

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

La relaxation musculaire progressive est une méthode qui permet d'atténuer les tensions dans votre corps. Cette technique consiste à combiner l'effort musculaire et la respiration simultanée. Lorsque vous inspirez, vous devez contracter un groupe de muscles pendant un certain temps, suivi d'une expiration au cours de laquelle vous devez relâcher complètement le groupe musculaire. Lorsque votre corps est physiquement détendu, vous êtes moins susceptible de ressentir de l'anxiété.



Les techniques de relaxation musculaire progressive sont faciles à apprendre. Vous pouvez les pratiquer quand vous le souhaitez et vous n'avez besoin d'aucun outil ou équipement spécial. Avant de commencer, consultez le tableau des groupes musculaires ci-dessous. Vous y apprendrez les gestes à effectuer pour contracter chaque groupe musculaire. Vous pouvez suivre l'ordre du tableau des groupes musculaires ou travailler indépendamment sur les groupes musculaires que vous souhaitez.

Les instructions suivantes concernant la relaxation musculaire progressive et le tableau des groupes musculaires proviennent de l'organisation CIGNA. Vous pouvez vous asseoir, vous allonger ou rester debout pour cet exercice.

Groupes musculaires

Suivez la liste des groupes musculaires ci-dessous dans l'ordre. Lisez ensuite les mesures à prendre pour tendre chacun d'entre eux.

Groupes musculaires	Que faire pour tendre le groupe musculaire ?
Mains	Serrez fermement vos mains.
Poignets et avant-bras	Tendez les bras et pliez vos mains au niveau des poignets.
Biceps et bras	Serrez les mains en poing, pliez les bras au niveau des coudes et pliez les biceps.
Épaules	Haussez les épaules jusqu'aux oreilles.
Front	Froncez les sourcils.
Autour des yeux et du nez	Fermez les yeux le plus possible. (Retirez vos lentilles de contact avant de commencer l'exercice).
Joues et mâchoires	Souriez aussi largement que possible.
Autour de la bouche	Serrez vos lèvres fermement. (Veillez à ce que votre visage ne soit pas tendu, servez-vous simplement de vos lèvres).
Cou	Appuyez votre cou contre le sol ou une chaise.
Avant du cou	Touchez votre poitrine avec votre menton. (Essayez de ne pas créer de tension dans le cou ou la tête).
Poitrine	Respirez profondément et retenez votre souffle pendant 4 à 10 secondes.
Retour	Arquez votre dos vers le haut, en l'éloignant du sol ou de la chaise.
Abdomen	Aspirez fermement. (Vérifiez que votre poitrine et votre ventre ne sont pas tendus).
Hanches et fesses	Serrez bien les fesses.
Cuisses	Serrez bien les cuisses.
Mollets	Pointez vos orteils vers votre visage, puis éloignez-les et courbez-les vers le bas en même temps.

Instructions :

1. Inspirez et contractez le premier groupe musculaire pendant 4 à 10 secondes (fort, mais pas jusqu'à la douleur ou la crampe).
2. Expirez et relâchez brusquement et complètement le groupe musculaire (ne le relâchez pas progressivement).
3. Détendez-vous pendant 10 à 20 secondes avant de continuer. Notez la différence entre la sensation des muscles lorsqu'ils sont tendus et celle qu'ils ressentent lorsqu'ils sont détendus.
4. Répétez les instructions (étapes 1 à 3 ci-dessus) avec le groupe musculaire suivant.
5. Lorsque vous avez terminé avec tous les groupes musculaires, comptez de 5 à 1 pour vous recentrer sur le présent.

Notez comment vous vous sentez à la fin de cet exercice. Si cet exercice a bien fonctionné pour vous, ajoutez-le à votre liste de ressources à utiliser lorsque vous êtes stressé.

Regardez les vidéos sur la relaxation musculaire progressive ici :

Jeunes	Adultes.
▶	▶