

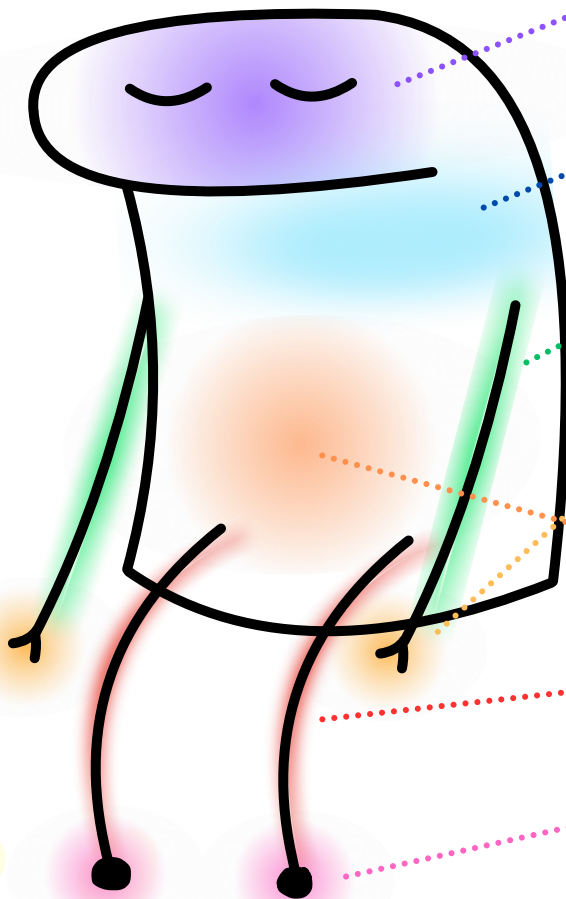
La relaxation musculaire progressive

La **relaxation musculaire progressive**, également appelée méthode du « **contracter puis relâcher** », est une stratégie de gestion du stress qui aide à faire face aux émotions fortes et aux situations difficiles. Quand on est inquiet ou stressé, les muscles du corps ont souvent tendance à se contracter. La relaxation musculaire progressive permet de les détendre pour apaiser le corps et l'esprit.

Description : La relaxation musculaire progressive consiste à détendre les muscles du corps en contractant puis en relâchant un groupe de muscles après l'autre.

Comment appliquer la relaxation musculaire progressive :

1. Installe-toi **confortablement**, en position assise ou allongée.
2. Respire **profondément** plusieurs fois en inspirant lentement par le nez, puis en expirant doucement par la bouche.
3. En commençant par le haut du corps et en descendant petit à petit, **contracte puis relâche** un groupe de muscles à la fois. Inspire en contractant les muscles. Retiens ta respiration pendant 5 secondes. Puis expire en relâchant tous les muscles d'un coup.



Visage

Contracte et plisse tous les muscles du visage, comme si tu venais de croquer dans un citron ! Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Épaules et cou

Contracte les épaules et remonte-les ensemble vers les oreilles. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Bras

Contracte tous les muscles des bras. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Mains

Serre les poings. Imagine que tu presses un citron pour en extraire le jus. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Ventre

Rentre le ventre en le ramenant vers la colonne vertébrale. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Jambes

Contracte tous les muscles des cuisses et des mollets. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Pieds

Recroqueville les orteils et les pieds. Imagine que tu marches dans la boue. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

Corps tout entier

Contracte et serre tous les muscles de ton corps en même temps, en te mettant en boule. Garde les muscles contractés quelques secondes, puis relâche.

4. Maintenant que tous tes muscles sont détendus, respire encore profondément plusieurs fois. Observe les sensations dans ton corps. S'il reste des zones tendues, contracte puis relâche ces muscles-là uniquement. À la fin de l'exercice, ton corps devrait être plus décontracté et plus détendu.

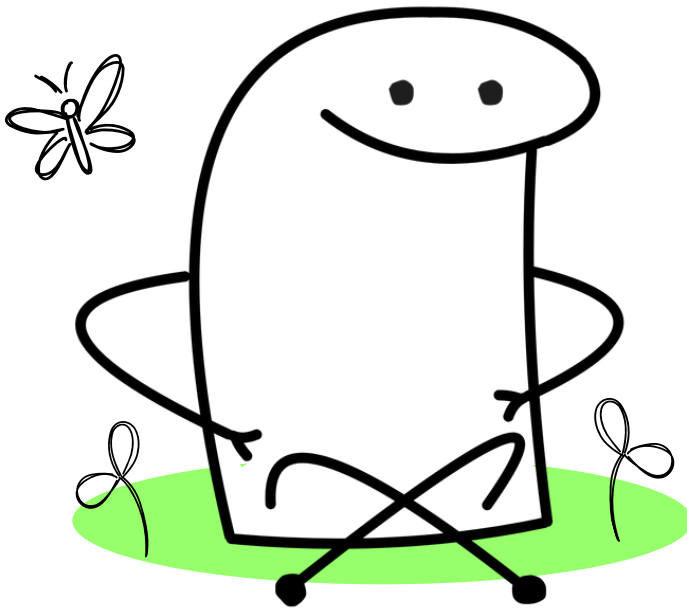
La relaxation musculaire progressive

Conseil important !

Il est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau quand on se sent stressé. Apprends donc cet exercice et entraîne-toi quand tu es calme. Répète-le plusieurs fois pour savoir t'en servir le jour où tu en auras besoin.

Remarque :

Tu peux même faire cet exercice à l'école ou ailleurs sans que personne ne s'en aperçoive. Concentre-toi sur un ou deux groupes de muscles que les autres ne verront pas, comme les bras sous une veste ou les orteils dans les chaussures.



Informations supplémentaires pour les personnes ayant la charge d'enfants :

Jeunes enfants

Les adultes peuvent apprendre cet exercice aux jeunes enfants en le faisant devant eux et en utilisant une métaphore : contracter les muscles comme des spaghettis crus, tout raides, puis les relâcher comme des spaghettis cuits, tout mous. Pour les plus jeunes, il est souvent plus simple de contracter plusieurs groupes de muscles à la fois, ou le corps entier.

Adultes

Les stratégies de ce type sont également utiles aux adultes. Pratiquer la relaxation musculaire progressive aide à gérer son propre stress et montre aux enfants un modèle sain de gestion du stress.

