RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

La technique de relaxation progressive de Jacobson consiste **à tendre différents groupes de muscles** volontairement sur une période de 5 à 10 secondes puis à **relâcher la tension (détente)**. Chaque contraction peut être faite une seconde fois avant de passer à la suivante. C'est un exercice simple qui se fait en séries. Durant ces séries d'exercices, il est important de porter attention au contraste entre **la tension désagréable** et **la détente agréable** pour ainsi apprendre à reconnaitre ces deux états. Avec le temps, la détente se produira automatiquement, et cela, juste en pensant à cette sensation de détente agréable et mémorisée.

Les muscles à solliciter sont : les épaules, les bras, les mains, la région pelvienne, les jambes, les pieds, mais aussi le cou et le visage.

Les bienfaits

Le stress et l'anxiété s'accompagnent toujours de tensions musculaires. En détendant les muscles, cela contribue **à éliminer les excès de tension neuromusculaire** et à **réduire de façon notoire le stress**. C'est d'abord en provoquant une tension musculaire, puis en se concentrant sur les sensations produites par le relâchement, qu'un état de détente générale accru sera atteint, tant sur le plan physique que mental.

Lorsque la relaxation progressive est bien maitrisée, celle-ci peut être pratiquée tout au long de la journée, en prenant conscience de certains muscles qui sont tendus inutilement en raison de l'anxiété ou du stress, pendant la conduite ou l'écriture, par exemple. Avec de l'entraînement, ces muscles tendus se relâcheront spontanément et ceci procurera également une détente au plan cognitif.

Instructions pour l'apprentissage de la relaxation progressive de Jacobson

- ☐ Les exercices de relaxation doivent être pratiqués pendant **vingt minutes**, au rythme d'**une à deux fois par jou**r, soit le matin avant le déjeuner, après s'être habillé pour bien s'éveiller et/ou en fin de journée.
- ☐ Évitez le plus possible de vous entraîner après les repas ou après avoir pris un stimulant (caféine) ou de l'alcool.

- ☐ Installez-vous **seul(e)**, dans **une pièce calme**, bien aérée, fraîche, semi-obscure et isolée des bruits de la maison : téléphone, enfants, conjoint, visiteurs, etc.

- ☐ Étendez-vous confortablement **sur le dos**, sur un lit ou un sofa, la tête supportée par un oreiller, les bras allongés le long du corps, la paume des mains retournée vers le sol, les jambes allongées, les talons légèrement écartés et les pieds tournés vers l'extérieur. Il est également possible de vous installer dans un fauteuil confortable.

- ☐ Détachez tout vêtement trop serré au niveau de la taille, du thorax et du cou.

- ☐ En cas de distraction, ramenez doucement votre attention sur l'exercice en cours sans vous impatienter et sans faire d'effort. Noter que les distractions en cours de pratique sont normales et fréquentes, surtout dans les débuts.

- ☐ À chaque exercice, contractez **vigoureusement** les muscles ciblés de **5 à 10 secondes**, **puis relâchez-les graduellement**. N'allez toutefois pas au-delà de la sensation de malaise. S'il y a tremblement ou douleur, la contraction est inutilement exagérée.

Prenez soin de ne contracter que le groupe musculaire concerné par l'exercice en laissant le reste du corps détendu. Lors du relâchement de la tension, essayez de laisser vos muscles dans la position où ils retombent, en bougeant le moins possible, même si certaines positions semblent inconfortables lors des premières pratiques. La relaxation réside dans l'absence d'effort. Ne cherchez donc pas à forcer la relaxation.

- ☐ Bien **observer le vague malaise causé** par la contraction, puis le **confort apporté par la détente.**

- ☐ Pendant les périodes de détente, identifiez soigneusement les zones de tension persistantes pour les faire disparaître de votre mieux.

*L'état de relaxation s'installera peu à peu, sans forcer, et vous pourrez apprécier l'apaisement que cela vous procure***.** *Observez avec curiosité le relâchement qui s'opère progressivement. Si vous sentez que votre esprit s'échappe vers d'autres pensées, recentrez-le sans forcer vers votre corps et vos sensations.*

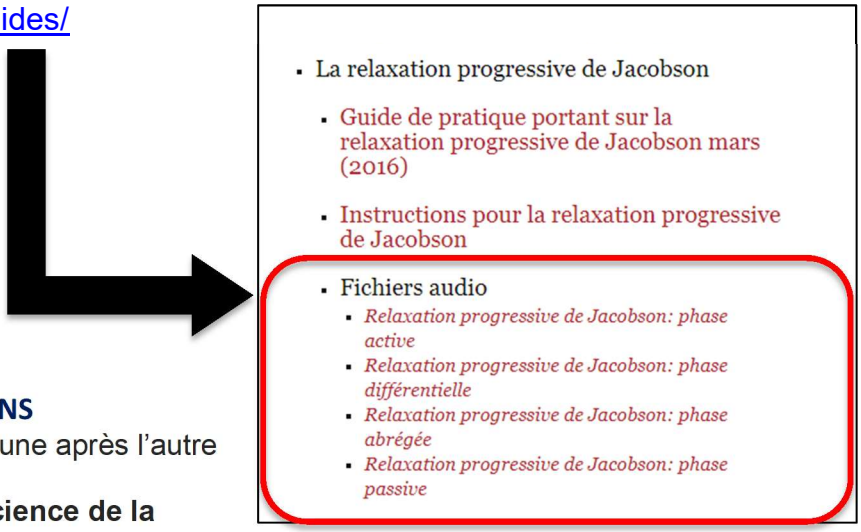
- ☐ À la fin de chaque séance, prenez **une profonde inspiration**, ouvrez les yeux, étirez tous vos membres, puis expirez. Avant de vous lever, demeurez assis quelques secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements.

Si un malaise ou une trop grande anxiété se manifeste, cessez la technique en cours, respirez profondément, ouvrez les yeux et contractez vos membres. Si ces symptômes se répètent trop souvent, interrompre les pratiques et ne les reprendre qu'après en avoir discuté avec votre thérapeute.

Au début, vous serez sans doute distrait ou frustré par des résultats peu motivants. Rassurez-vous, la concentration et la détente viendront progressivement. Peu à peu, une profonde détente du système musculaire et du système nerveux remplacera cet état permanent d'anxiété. Par ailleurs, un état de tension plus bas fera en sorte que vous serez moins vulnérable aux stress du quotidien.

EXEMPLES DE SÉANCES DE RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

https://tccmontreal.com/autres-guides/



EXEMPLE DE SÉANCE AVEC LES MAINS

Portez votre attention sur celles-ci, l'une après l'autre :

- ☐ **Tendez-les et prenez conscience de la contraction de chacune d'elles** : paume, dos de la main, doigts (chacun de vos doigts), pouces.
- ☐ **Écartez les doigts d'une main au maximum, puis de l'autre main, et ensuite des deux en même temps**. Ressentez, en pleine conscience, la tension qui s'exerce sur chaque muscle de vos mains.
- ☐ **Tenez ainsi cinq secondes et relâchez.**
- ☐ **Observez la décontraction qui s'opère et ressentez l'apaisement qui se diffuse dans tout votre corps.**

Vous ferez de même pour tous les membres et les muscles de votre corps en effectuant chaque fois la même tension et le même relâchement : les membres inférieurs jusqu'au bout des orteils, les membres supérieurs jusqu'au bout de vos doigts, votre dos, votre cou, les muscles de votre visage.

Les groupes musculaires avec les contractions correspondantes :

- ☐ **Main gauche** : fermez la main et repliez la main sur l'avant-bras;
- ☐ **Bras gauche** : repliez l'avant-bras gauche sur le bras jusqu'à ce que la main touche l'épaule;
- ☐ **Main droite** : idem main gauche;
- ☐ **Bras droit** : idem bras gauche;
- ☐ **Front** : relevez les sourcils et plissez la peau du front;
- ☐ **Yeux et paupières** : fermez les yeux, le plus fort possible;
- ☐ **Bouche et mâchoire** : souriez de façon exagérée tout en ouvrant la bouche au maximum;
- ☐ **Langue** : ramenez le bout de la langue à l'endroit où les dents rejoignent le palais et poussez le palais sans replier la langue;
- ☐ **Cou** : penchez la tête vers l'avant et dirigez le menton vers le cou;
- ☐ **Épaules** : ramenez les épaules vers l'arrière en essayant de rapprocher les omoplates et descendez les épaules le plus bas possible en poussant les coudes vers le bas (si vous êtes debout);
- ☐ **Thorax et abdomen** : inspirez et contractez d'abord le thorax vers l'intérieur. Expirez et inspirez normalement. Ensuite, inspirez et contractez le thorax vers l'extérieur. Expirez et inspirez normalement;
- ☐ **Cuisse gauche** : soulevez légèrement la jambe gauche;
- ☐ **Mollet et pied gauche** : pointez le pied vers l'avant en contractant légèrement les orteils, puis pointez le pied vers votre visage;
- ☐ **Cuisse droite** : soulevez légèrement la jambe droite;
- ☐ **Mollet et pied droit** : pointez le pied vers l'avant en contractant légèrement les orteils, puis pointez le pied vers votre visage.

Références bibliographiques

Boucher, F. et Binette, A. (1992). *Bien vivre le stress*. Boucherville, Canda : Éditions de Mortagne.

Chaloult, L. (2016). *La relaxation progressive et différentielle de Jacobson*. Montréal, Canada: Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie (4e édition).* Montréal, Canada : Trécarré.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre