

La relaxation progressive de Jacobson : instructions

Chaloult, L. 2016

La relaxation progressive de Jacobson

La relaxation progressive de Jacobson a été mise au point au début du XXe siècle par Edmund Jacobson. Sa popularité s'est accrue au point qu'elle est devenue une des techniques de relaxation les plus utilisées en médecine, dans le monde occidental, tant dans un but curatif que préventif. Nous l'enseignons en quatre phases : la phase active (phase 1), la phase différentielle (phase 2), la phase abrégée ou phase de réduction des exercices (phase 3) et la phase passive (phase 4). Les enregistrements audio des quatre phases sont disponibles en cliquant sur les liens que vous trouverez dans le chapitre portant sur la relaxation qui se trouve dans la section grand public de notre site internet à l'adresse suivante : www.tccmontreal.com/section-grand-public/

Instructions préalables à l'apprentissage de la relaxation progressive de Jacobson

1. Les exercices de relaxation doivent être pratiqués pendant vingt minutes environ au rythme de une à deux fois par jour, soit le matin avant le déjeuner, après s'être habillé pour bien s'éveiller et/ou en fin de journée.
2. Éviter le plus possible de s'entraîner après les repas ou après avoir pris un stimulant (caféine) ou de l'alcool.
3. S'installer seul(e), dans une pièce calme, bien aérée, fraîche, semi-obscur et isolée le plus possible des bruits de la maison : téléphone, enfants, conjoint, visiteurs, etc.
4. S'étendre confortablement sur le dos, sur un lit ou un sofa, la tête supportée par un oreiller de son choix, les bras allongés le long du corps et repliés, la paume des mains retournée vers le sol, les jambes allongées, les talons un peu écartés et les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. On peut aussi utiliser un bon fauteuil confortable.
5. Détacher tout vêtement trop serré au niveau de la taille, du thorax et du cou.
6. Les distractions en cours de pratique sont normales et fréquentes surtout dans les débuts. Lorsqu'elles surviennent, ramener doucement son attention sur l'exercice en cours sans s'impatienter et sans faire d'effort.
7. Au cours des trois premières phases, à chaque exercice il est important de contracter vigoureusement les muscles puis de les relâcher graduellement par la suite. N'allez toutefois pas au-delà de la sensation de malaise. S'il y a tremblement ou douleur, la contraction est inutilement exagérée.

8. Bien observer le vague malaise causé par la contraction, puis le confort apporté par la détente.
9. Pendant les périodes de détente, identifier soigneusement les zones de tension qui persistent et les faire disparaître de son mieux.
10. À la fin de chaque séance, prendre une profonde inspiration, ouvrir les yeux, étirer tous ses membres puis expirer. Avant de se lever, rester assis quelques secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements.
- 11.** Si un malaise ou une trop grande anxiété se manifestent, cesser la technique en cours, respirer profondément, ouvrir les yeux et contracter les membres. Si ces symptômes se répètent trop souvent, interrompre les pratiques et ne les reprendre qu'après en avoir discuté avec votre thérapeute.