

# La relaxation progressive de Jacobson

Tiré du protocole des thérapeutes TCCMontreal.com (validé)

*Nous décrivons la méthode rapidement, laissant le lecteur approfondir par d'autres lectures.*

## La relaxation générale

Le sujet commence par un repos de 5 à 10 minutes, allongé sur le dos. Dans la relaxation générale, on fait mettre en tension un membre, « fléchissez l'avant-bras sur le bras ». Tout en maintenant cette tension, on ressent les muscles contractés. Puis on cesse l'effort et on ressent cette nouvelle sensation de relâchement musculaire. On répète cet exercice pendant 10 minutes si on ne dispose que de ce temps. Ainsi, de séance en séance, on progresse à travers tout le corps, jusqu'à obtenir un **contrôle global, une relaxation générale**.

### **Indications pour la contraction :**

- « Fermer les yeux »
  - « **Contractez** [le biceps], **maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie haute du bras], **relâcher**, **observer** [la disparition de la contraction] ».
- a. Les membres sup. (à droite puis à gauche) :
- **Pliez la main droite en arrière, au niveau du poignet**, sans soulever l'avant-bras et le coude. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
  - **Levez l'avant-bras en le pliant au niveau du coude**. Former un angle de 30°. Contraction au niveau du biceps. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
  - **Le bras étendu progressivement faite le devenir rigide**. Soit en serrant fort le point, soit en serrant le bras contre le corps.
- b. Les membres inférieurs :
- **Pliez le pied droit et ses orteils vers vous**. Tension sur le devant de la jambe et en dessous du genou. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».

- **Etendez le pied ou les orteils vers le bas.** Tension dans le mollet. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- **Soulevez la jambe à partir du genou.** Tension sur le devant de la cuisse. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- c. Le tronc :
  - **Rentrez le ventre.** Tension sur le dessus de l'abdomen. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
  - **Cambrez le dos.** Tension de chaque côté de la colonne vertébrale. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
  - **Inspirer profondément en remplissant votre poitrine d'air.** Tension au niveau de votre poitrine. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
  - **Etendez le bras d'avant en arrière.** Tension au niveau de la poitrine. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
  - **Rétractez les épaules vers la colonne vertébrale.** Tension vers les omoplates. **Haussez les épaules.** Tension sur le dessus et les côtés du cou. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».

- **Pliez le cou d'un côté puis de l'autre.** Tension de chaque côté du cou. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
- **Pliez le cou d'avant en arrière (oui/non).** Tension au niveau de la nuque et à l'avant du cou. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».

d. Le visage :

- **Plissez le front en haussant les sourcils.** Tension dans tout le front. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
- **Froncez les sourcils.** « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
- **Serrez les paupières.** « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
- **Les yeux fermés, diriger votre regard vers la gauche, puis vers la droite, en haut en bas.** Ressentez les tensions dans chaque cas des muscles oculaires. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
- **Les yeux ouverts regardez un objet et localiser les tensions.** « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction] ».
- **Les yeux ouverts en mouvement.** Localiser les tensions. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer**

[la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».

- **Serrez les dents.** Contraction entre l'angle des mâchoires et les tempes. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- **Ouvrez les mâchoires.** Contraction vers le bas de l'oreille gauche puis droite). « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- **Montrez vos dents.** Contraction dans les joues. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- **Mettez les lèvres en forme de O** (en cul de poule). Tension dans les lèvres. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- **Rétractez la langue.** Tension dans la langue et dans le « plancher » de la bouche. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».
  
- **Comptez lentement jusqu'à dix à voix forte.** Ressentez les tensions dans les parties des visages étudiés, ainsi que dans la gorge, la poitrine et le diaphragme. « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».

- **Idem en comptant en imagination.** « **Contractez, maintenez** [la contraction quelques secondes], **repérer** [la sensation dans la partie contractée], **relâcher, observer** [la disparition de la contraction) ».