

Louis Chalout

Avec la collaboration de Jean Goulet et Thanh-Lan Ngô

**LA RELAXATION PROGRESSIVE
ET DIFFERENTIELLE
DE
JACOBSON**

Polyclinique médicale Concorde, Cité de la Santé de Laval,
Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

À PROPOS DU PRÉSENT DOCUMENT

Le présent document a été rédigé au début des années 1990. Il s'adressait aux thérapeutes et aux patients désirant enseigner ou pratiquer la relaxation progressive de Jacobson. Devant la popularité toujours constante de ce type de relaxation, nous avons voulu le mettre à la disposition des personnes qui consultent notre site. La présente version a été revue et corrigée, mais elle demeure toutefois un document de travail. Elle n'a pas la prétention d'être complète et peut faire l'objet de discussions, de corrections ainsi que de modifications futures.

xxxxxxx

À PROPOS DES AUTEURS

Louis Chaloult est médecin psychiatre. Il pratique en bureau privé à la Polyclinique médicale Concorde à Laval. Il a été professeur au département de psychiatrie de l'Université de Montréal de 1980 à 2010.

Jean Goulet est médecin psychiatre. Il pratique aux départements de psychiatrie de la Cité de la Santé de Laval et de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Il est professeur au département de psychiatrie de l'Université de Montréal.

Thanh-Lan Ngô est médecin psychiatre. Elle pratique à la clinique des maladies affectives du Pavillon Albert-Prévost qui relève du département de psychiatrie de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Elle est professeure au département de psychiatrie de l'Université de Montréal.

TABLE DES MATIÈRES

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES DIVERSES TECHNIQUES DE RELAXATION	
QU'EST-CE QU'UN ÉTAT DE RELAXATION?.....	4
MÉCANISME À L'ŒUVRE POUR PRODUIRE UN ÉTAT DE RELAXATION	4
CONDITIONS FAVORISANT L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION	5
DESCRIPTION DE QUELQUES TECHNIQUES DE RELAXATION UTILISÉES DANS LE MONDE OCCIDENTAL.....	
1) La relaxation progressive de Jacobson (RPJ)	6
2) Le training autogène de Schultz	6
3) Le biofeedback (rétroaction biologique)	7
4) L'hypnose.....	7
5) La méditation et le yoga.....	7
6) La prière	8
LES ÉTATS DE CONSCIENCES MODIFIÉS.....	10
LA RELAXATION PROGRESSIVE ET DIFFÉRENTIELLE DE JACOBSON	11
PRINCIPES FONDAMENTAUX.....	11
LES PHASES DE L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION PROGRESSIVE	11
INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS DES TECHNIQUES DE RELAXATION	14
PRINCIPALES INDICATIONS DES TECHNIQUES DE RELAXATION	14
PRINCIPALES CONTRE-INDICATIONS DES TECHNIQUES DE RELAXATION	15
INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON.....	17
TEXTE ET PAUSES DES DIVERSES PHASES DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON	18
RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON, PREMIÈRE PHASE : PHASE ACTIVE.....	18
RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON, DEUXIÈME PHASE : PHASE DIFFÉRENTIELLE.....	23
RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON, TROISIÈME PHASE : PHASE ABRÉGÉE	28
RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON, QUATRIÈME PHASE : PHASE PASSIVE	32
BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE	35

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES DIVERSES TECHNIQUES DE RELAXATION

QU'EST-CE QU'UN ÉTAT DE RELAXATION?

On peut définir un état de relaxation comme étant un repos profond du corps (aspect organique) et de l'esprit (aspect psychique) survenant à l'état d'éveil et pouvant être reproduit à volonté pendant de courtes périodes de la journée. Un état de ce genre peut être produit par diverses techniques de relaxation.

MODIFICATIONS DONT RÉSULTE UN ÉTAT DE RELAXATION

H. Benson¹, cardiologue de Boston, a été le premier à décrire les modifications en cours lors d'une séance de relaxation réussie chez l'être humain. Celles-ci se déroulent en trois étapes principales :

1. Il se produit tout d'abord une diminution globale de l'activité psychique ayant pour conséquence la diminution de la tension psychique ainsi que celle de l'anxiété si le sujet est anxieux.
2. Ce phénomène provoque une diminution de la stimulation du système nerveux autonome périphérique se manifestant principalement par le passage de l'action du système nerveux autonome sympathique (SNAS) à celle du système nerveux autonome parasympathique (SNAP).
3. Ce passage entraîne à son tour une série de modifications physiologiques contraires à celles produites par le stress : diminution de la tension musculaire, vasodilatation périphérique, diminution du rythme cardiaque et respiratoire, diminution de la tension artérielle, etc.

Ce sont ces modifications, nommées par Benson «The Relaxation Response», qui seraient responsables de l'action bénéfique de la relaxation.

¹ Benson, H. The Relaxation Response. Avon Books. New York, 1975.

CONDITIONS FAVORISANT L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION

Toujours selon Benson, les quatre conditions les plus importantes pour permettre l'apprentissage de n'importe quelle technique de relaxation sont les suivantes :

- Un endroit propice : pas ou peu de bruit, lumière tamisée, température tempérée, etc.
- Une position confortable : position couchée ou assise sur une surface appropriée.
- Un outil sur le plan psychique (appelé par Benson «mental device») : Il est pratiquement impossible pour le commun des mortels, et plus particulièrement pour l'anxieux, d'interrompre brusquement le processus de sa pensée en faisant cesser l'imagerie mentale ou le discours intérieur. Pour y arriver plus facilement, on demande au sujet de porter son attention sur un point neutre comme la flamme d'une chandelle ou un mot sans signification répété inlassablement. Ce point neutre devient un outil sur le plan psychique en ce sens qu'il permet à l'esprit de rester occupé tout en ne générant aucune tension. Dans la relaxation progressive de Jacobson, le point neutre est la détente progressive puis répétitive de tous les groupes musculaires du corps.
- Une attitude passive : C'est la concentration passive ou l'art de se concentrer sans faire d'effort. C'est à la fois la condition la plus importante et la plus difficile tant dans l'enseignement que dans l'entraînement à la relaxation.

Les deux premières conditions sont souhaitables mais non indispensables tandis que les deux dernières sont essentielles à tout apprentissage efficace de quelque technique de relaxation que ce soit.

DESCRIPTION DE QUELQUES TECHNIQUES DE RELAXATION UTILISÉES DANS LE MONDE OCCIDENTAL

1) La relaxation progressive de Jacobson (RPJ)

La RPJ est sans doute la technique de relaxation la plus populaire en Amérique du Nord. Elle a été mise au point au début du siècle par un médecin américain, le docteur Edmund Jacobson. Le principe de base en est le suivant : toute forme de tension psychique en général ou d'anxiété en particulier va toujours provoquer l'apparition d'une contraction au niveau de la musculature. Ceci implique que si la musculature d'un individu est détendue, celui-ci ne peut être anxieux. Donc, pour diminuer ou faire disparaître l'anxiété, on tentera de décontracter le plus possible l'ensemble de la musculature.

On verra un peu plus loin les moyens employés pour y parvenir.

2) Le training autogène de Schultz

J.H. Schultz était un psychiatre allemand qui s'intéressait à l'hypnose et l'utilisait dans sa pratique médicale. Son attention fut attirée par l'importance des sensations de lourdeur et de chaleur décrites par presque toutes les personnes hypnotisées, sensations ressenties aux membres d'abord, puis se généralisant à tout le corps. La lourdeur correspondait à une détente musculaire profonde et la chaleur à la dilatation des vaisseaux sanguins. Schultz se dit que si au moyen d'autosuggestions un individu parvenait à reproduire ces sensations de lourdeur et de chaleur à volonté, il obtiendrait tous les avantages de l'hypnose sans les inconvénients, un des principaux avantages étant la possibilité de se détendre profondément sans l'assistance d'une autre personne.

C'est à partir de cette hypothèse de base que Schultz a développé sa méthode. Après s'être mis en situation de détente (pièce calme, position assise ou couchée, etc.), le sujet répète mentalement des phrases suggérant la lourdeur et la chaleur des membres et du reste du corps. Graduellement, il ressent ces sensations qui l'entraînent dans une détente de plus en plus profonde. Une fois cette étape franchie, quatre nouvelles suggestions sont apportées concernant d'autres parties du corps, soit le système digestif, le système respiratoire, le cœur et le front. Elles ont été choisies non seulement dans le but d'obtenir une relaxation plus globale, mais aussi parce que leur contrôle est fort utile en médecine dans la guérison de plusieurs maladies.

3) Le biofeedback (rétroaction biologique)

Le biofeedback est un procédé technique au moyen duquel :

- diverses fonctions psychophysiologiques habituellement involontaires et inconscientes (les ondes cérébrales, la chaleur cutanée, la tension musculaire, etc.)
- peuvent être captées, amplifiées et rendues conscientes au moyen de divers appareils électroniques (électroencéphalographe, électromyographe, électrothermographe, électro-dermographe, etc.),
- de telle sorte qu'un sujet puisse les identifier clairement et instantanément pour ensuite apprendre à les contrôler et les corriger s'il le désire.

Le biofeedback n'est pas une technique de relaxation en tant que telle, mais il peut être utilisé comme technique de relaxation seul ou combiné à une autre technique de relaxation pour en accélérer l'apprentissage.

4) L'hypnose

On peut définir l'hypnose comme étant :

- Un état de conscience modifié,
- induit chez un sujet par des suggestions venant d'une autre personne (hétérosuggestions),
- et pouvant produire des états de relaxation ou d'autres états selon ce que suggère l'hypnotiseur.

L'hypnose n'est donc pas en soi une technique de relaxation mais peut être utilisée comme technique de relaxation.

5) La méditation et le yoga

La méditation et le yoga ne sont pas en premier lieu des techniques de relaxation mais leur pratique peut résulter en un état de profonde relaxation et ils sont fréquemment utilisés à cette fin.

6) La prière

Toutes les prières ne sont pas relaxantes mais dans certaines de ses formes, la prière est une technique de relaxation, la plus vieille au monde et que l'on retrouve dans toutes les religions. Pour être vraiment relaxante, la prière doit respecter le plus possible les conditions nécessaires pour qu'une technique de relaxation soit efficace :

- Le sujet doit être dans des conditions propices à la détente : endroit calme, semi-obscur, position appropriée, etc.
- L'outil sur le plan psychique est ici la répétition de mots qui, à la longue, perdent leur signification : «Je vous salue Marie, pleine de grâces...».
- La concentration passive consiste à ramener constamment son attention sur ces paroles qui à la longue font office de mantra.

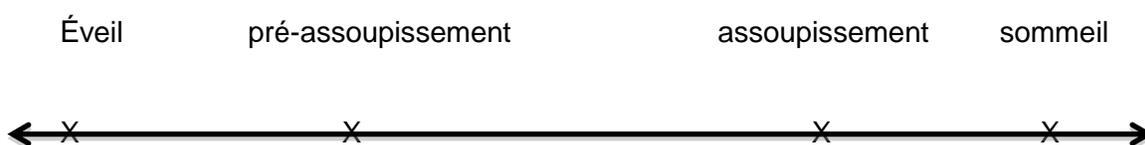
INDICATIONS DES DIVERSES TECHNIQUES DE RELAXATION SELON LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ

De façon générale, une méthode de relaxation passive convient mieux à un individu peu anxieux tandis qu'une méthode de relaxation active est préférable chez un sujet très anxieux. L'indication d'utiliser une technique plutôt qu'une autre selon le niveau d'anxiété pourrait hypothétiquement se situer le long du continuum suivant :

Niveau d'anxiété	Techniques utilisées
Sujet calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Repos ➤ Musique ➤ Méditation
Anxiété +	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Méditation ➤ Training autogène
Anxiété ++	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Training autogène ➤ Relaxation progressive de Jacobson
Anxiété +++	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaxation progressive de Jacobson ➤ Biofeedback
Anxiété ++++	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercice physique ➤ Médication

LES ÉTATS DE CONSCIENCE MODIFIÉS

Quelle que soit la technique utilisée, après une période d'entraînement plus ou moins longue selon les individus, certains sujets deviennent assez habiles pour se maintenir en un point bien localisé au niveau du continuum éveil-sommeil.



À la suite de la diminution prolongée de contacts avec les stimuli extérieurs, il se produira fréquemment ce qu'il est convenu d'appeler des états de conscience modifiés pouvant être caractérisés entre autres par :

- Une légère désorientation dans le temps
- Une légère désorientation dans l'espace pouvant parfois être localisée aux membres seulement
- Une modification de la sensation de pesanteur se manifestant par un sentiment de lourdeur extrême ou de légèreté ou même de flottement.

Les états de conscience modifiés sont généralement vécus comme agréables chez les sujets calmes qui les éprouvent mais peuvent devenir très anxiogènes chez les sujets fortement anxieux. Pour celui qui enseigne une technique de relaxation dans un but thérapeutique, il est important de les connaître, d'en tenir compte et de rassurer ceux qui s'en inquiètent.

LA RELAXATION PROGRESSIVE ET DIFFÉRENTIELLE DE JACOBSON

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- Selon Jacobson, toute anxiété, toute tension psychique ou mieux toute pensée se traduit toujours par une augmentation de la tension musculaire, en particulier celle des muscles phonateurs ou oculaires (on pense en paroles ou en images). Pour le prouver, il utilise un électromyographe (que Jacobson appelle un neurovoltmètre) qui démontre objectivement la présence d'un léger niveau de tension musculaire lorsqu'un sujet contracte un muscle en pensée seulement, même s'il ne le fait pas volontairement.
- Par ailleurs, toujours selon Jacobson, l'inverse est automatiquement vrai en ce sens que si une personne réussit à détendre complètement sa musculature, il s'ensuivra une diminution ou même une disparition complète de l'anxiété ou de la tension psychique. Donc, pour pouvoir se relaxer, il suffit d'être capable de bien détendre sa musculature.
- Pour y arriver, Jacobson recommande de suivre les étapes suivantes :
 - S'habituer à bien localiser ses différents groupes musculaires;
 - Prendre soigneusement conscience de la tension qui s'y trouve;
 - Puis s'entraîner à la faire disparaître.

LES PHASES DE L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION PROGRESSIVE ET DIFFÉRENTIELLE DE JACOBSON

La relaxation progressive et différentielle de Jacobson s'enseigne en quatre phases ou quatre étapes :

1) La phase active

Objectifs :

- Apprendre à bien localiser les différents groupes musculaires.
- Mieux ressentir l'effet de la tension musculaire en l'accentuant par la contraction.
- Bien distinguer les sensations de tension et de détente.

Comment procéder :

- Au cours de cette phase, on demande au sujet de contracter successivement les groupes musculaires les plus importants du corps en commençant par ceux des membres, puis du tronc et finalement du visage. La période de contraction dure en moyenne de 3 à 5 secondes et celle de détente de 15 à 20 secondes.

2) La phase différentielle

Objectif :

- Acquérir la capacité à travers les activités quotidiennes de ne pas contracter inutilement des groupes musculaires non impliqués dans l'activité en cours. Par exemple, ne pas contracter inutilement les muscles du visage et des épaules en conduisant une automobile.

Comment procéder :

- Pendant la période de contraction, on demande de porter l'attention non pas sur les groupes musculaires contractés comme dans la phase active, mais plutôt sur les autres groupes musculaires dans le but de les relâcher.
- Les contractions durent beaucoup plus longtemps que dans la phase active, 30 secondes et plus, pour permettre de détendre à tour de rôle les groupes musculaires non contractés.
- Après quelques jours d'entraînement, on demande au sujet d'intégrer cette forme de relaxation dans sa vie quotidienne en pensant aussi souvent que possible à détendre les groupes musculaires non impliqués dans des activités courantes comme la lecture, la marche ou la conversation.

3) La phase abrégée ou phase de réduction des exercices

Objectif

- Cette phase sert de transition entre la phase active et la phase passive.

Comment procéder

- Au cours de la première partie, la plupart des exercices de la phase active sont regroupés en sept grands mouvements couvrant les principales régions du corps : bras, jambes, abdomen, thorax, épaules et visage (deux mouvements sont utilisés pour le visage). Cette première partie dure un peu plus de dix minutes.
- Au cours de la seconde partie, le sujet reste immobile et repasse mentalement ses principaux groupes musculaires dans le but de les détendre aussi complètement que possible. Cette seconde partie dure également environ dix minutes.

4) La phase passive

Rendues à cette étape, la plupart des personnes localisent bien leurs différents groupes musculaires et peuvent identifier rapidement les zones de tension qui s'y trouvent. Au cours de la phase passive, le sujet va donc rester immobile en vérifiant sans effort les uns après les autres ses différents groupes musculaires dans le but d'identifier ses zones de tension pour ensuite les faire disparaître. S'il parvient à détendre profondément toute sa musculature, l'anxiété sera contrôlée puisque l'absence de tension musculaire implique nécessairement une absence ou tout au moins une diminution de l'anxiété comme l'a démontré Jacobson. Le sujet sera donc complètement relaxé tant sur le plan physique que psychique et la technique aura atteint son but.

Notons ici que bien des personnes impliquées dans l'apprentissage de la relaxation progressive de Jacobson se limitent à la phase active seulement. Il en résulte une pratique relevant davantage de l'exercice physique plutôt que de la relaxation. La phase active n'est qu'une étape de l'apprentissage et il est nécessaire de poursuivre jusqu'à la phase passive pour profiter pleinement de cette technique.

QUELQUES INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS DES TECHNIQUES DE RELAXATION

QUELQUES INDICATIONS DES TECHNIQUES DE RELAXATION

Les troubles anxieux

Les techniques de relaxation en général et la RPJ en particulier sont particulièrement efficaces pour traiter les troubles anxieux. Elles ne guérissent pas en tant que telles les phobies, les attaques de panique, les obsessions ou autres mais elles peuvent être un adjuvant utile dans leur traitement en particulier pour diminuer le haut niveau d'anxiété qui leur est généralement associé.

Les troubles de l'humeur

L'apprentissage de techniques de relaxation peut être indiqué dans des troubles de l'humeur peu sévères comme le trouble de l'adaptation avec humeur anxieuse ou autres formes de dépressions légères. Dans le cas de troubles bipolaires comorbides avec anxiété, il peut aussi être utile. Mais il est généralement peu efficace et parfois même contre-indiqué dans les troubles de l'humeur plus graves comme une dépression majeure sévère.

Les maladies psychosomatiques

Les techniques de relaxation sont généralement efficaces dans les maladies psychosomatiques d'origine surtout fonctionnelle dans lesquelles l'anxiété joue souvent un rôle significatif. Donnons quelques exemples :

- La céphalée tensionnelle;
- Les troubles respiratoires d'origine surtout fonctionnelle : dyspnée, hyperventilation, sentiment d'étouffement ou d'oppression, etc.;
- Les troubles digestifs d'origine partiellement fonctionnelle : nausées, boule dans la gorge, digestion lente ou difficile, etc.;
- Certaines douleurs chroniques, plusieurs troubles du sommeil, plusieurs dysfonctions sexuelles, etc.

Les techniques de relaxation sont moins efficaces mais quand même utiles pour traiter certaines pathologies organiques chroniques dans lesquelles l'anxiété peut constituer un facteur moins important mais réel comme dans l'asthme, l'eczéma, la colite ulcéreuse ou autres.

La qualité de vie

Les techniques de relaxation sont également indiquées pour améliorer la qualité de vie. Mentionnons entre autres les trois aspects suivants :

- Elles aident à prévenir les maladies reliées au stress et à l'anxiété.
- Elles améliorent le rendement dans diverses sphères de la vie. Elles permettent par exemple de devenir plus productif au travail, plus créatif, meilleur sportif, etc.
- Elles augmentent la résistance physique et psychique et rendent ainsi l'individu plus apte à faire face aux stressseurs et aux difficultés normales de la vie.

QUELQUES CONTRE-INDICATIONS DES TECHNIQUES DE RELAXATION

1) Certaines pathologies psychiatriques graves, par exemple :

- Les psychoses sévères.
- Les dépressions sévères.
- Certaines psychoses organiques dans lesquelles un sujet n'a plus la capacité d'entreprendre un apprentissage.
- Certains états anxieux aigus dans lesquels l'anxiété est tellement marquée qu'elle rend tout apprentissage impossible.
- Etc.

2) Dans certaines pathologies organiques :

- Plusieurs pathologies musculaires ou osseuses, certaines pathologies de la colonne, différentes formes d'arthrite peuvent, entre autres, rendre l'apprentissage de la relaxation progressive de Jacobson difficile ou même impossible.

3) Chez certains déficients mentaux ou les personnes dont les ressources intellectuelles sont trop limitées.

4) Si la motivation n'est pas suffisante.

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 écartés de quelques pouces 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'impatiser et sans faire d'effort.
7. Pour 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.

TEXTE ET PAUSES DES DIVERSES PHASES DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON PREMIÈRE PHASE : PHASE ACTIVE

Pour bien profiter de cette période de détente, installez-vous confortablement dans une pièce fraîche, semi-obscur et de préférence isolée des bruits de la maison. Détachez tout vêtement trop serré. Des distractions surviendront probablement à un moment ou l'autre au cours de l'exercice. Ramenez alors simplement votre attention sur la détente sans faire d'effort et sans penser à rien d'autre (pause de 3 secondes).

Les prochaines minutes n'appartiennent qu'à vous (pause de 10 secondes).

1. Maintenant que vous êtes installé confortablement, prenez une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en ayant l'impression de vous laisser enfoncer dans le lit ou le fauteuil (pause de 10 secondes).
2. Prenez à nouveau une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en imaginant que vos tensions s'éliminent en même temps que sort l'air de vos poumons (pause de 10 secondes).
3. Dirigez maintenant votre attention sur vos mains et vos avant-bras. Fermez vigoureusement vos deux poings. Serrez bien. Sentez la contraction dans les poings et les avant-bras. Continuez de respirer régulièrement pendant que vous serrez les poings (pause de 3 secondes). Relâchez. Détendez graduellement vos mains et vos avant-bras. Imaginez que vos mains et vos avant-bras deviennent lourds, relâchés et détendus. Sentez bien la différence entre le malaise de la tension et le confort de la détente (pause de 15 secondes).
4. Fermez à nouveau vos poings vigoureusement, puis pliez vos avant-bras sur vos bras en contractant les biceps comme pour soulever un poids très lourd. Sentez la contraction dans vos poings, dans vos avant-bras et dans vos bras. Continuez de respirer doucement et régulièrement (pause de 2 secondes). Relâchez et sentez bien la détente dans vos mains, dans vos avant-bras et dans votre bras. Vos bras deviennent graduellement lourds, relâchés et détendus (pause de 15 secondes).

5. Enfoncez la paume de vos mains dans la surface où vous êtes couché et pressez fortement. Ressentez la tension à la partie supérieure des bras (pause de 3 secondes). Relâchez et sentez bien la tension qui disparaît de la partie supérieure de vos bras. Plus vous relâchez, plus vos bras deviennent à nouveau lourds et détendus, de plus en plus lourds et de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).
6. Ramenez maintenant votre pensée sur vos pieds et vos mollets. Pointez vos pieds et vos orteils vers le mur en face de vous. Contractez bien les muscles de vos pieds et de vos mollets et sentez la tension qui en résulte (pause de 3 secondes). Relâchez. Détendez. Détendez graduellement et aussi profondément que possible les muscles des pieds et des mollets (pause de 15 secondes).
7. Pointez vos pieds et vos orteils en direction de votre visage. Concentrez votre attention sur les muscles que vous venez de contracter (pause de 3 secondes). Relâchez et détendez graduellement les muscles de vos jambes. Au fur et à mesure que la tension disparaît, vos jambes deviennent lourdes, de plus en plus lourdes (pause de 15 secondes).
8. Enfoncez fortement vos talons et vos mollets dans la surface où vous êtes couché, tout en contractant énergiquement les muscles des cuisses et des fesses. Réalisez la tension provoquée par l'effort (pause de 3 secondes). Relâchez. Décontractez bien vos muscles. Sentez la tension disparaître graduellement (pause de 15 secondes).
9. Rapprochez vos pieds puis soulevez-les légèrement au-dessus du matelas. Sentez la tension surtout au niveau des cuisses et du ventre. Continuez de bien respirer (pause de 2 secondes). Relâchez. Sentez bien maintenant la détente au niveau de vos jambes, et de votre ventre. Vos jambes deviennent lourdes, détendues et relâchées. De plus en plus lourdes, de plus en plus détendues, de plus en plus relâchées (pause de 5 secondes). Vos bras sont également lourds, détendus et relâchés. De plus en plus lourds, de plus en plus détendus et de plus en plus relâchés (pause de 10 secondes).
10. Enfoncez les muscles de votre ventre comme pour en faire toucher la surface à votre colonne vertébrale. Enfoncez bien les muscles de votre ventre (pause de 5 secondes). Relâchez. Détendez bien tous les muscles de votre ventre. Laissez disparaître toute la tension (pause de 15 secondes).
11. En gardant vos hanches et vos épaules bien en contact avec la surface où vous êtes couché, soulevez votre colonne vertébrale vers le haut de façon à former un petit pont avec votre corps. Contractez bien tous les muscles de votre dos (pause de 5 secondes).

- Relâchez, puis laissez les muscles de votre dos se détendre lentement, progressivement. Sentez la tension disparaître de votre dos (pause de 15 secondes).
12. Prenez une inspiration profonde en gonflant l'abdomen puis en dilatant le thorax au maximum (pause de 3 secondes). Puis retenez votre inspiration tout en contractant les muscles de votre thorax (pause de 3 secondes). Relâchez et expirez lentement en vidant complètement vos poumons. Laissez-vous aller de plus en plus profondément en ne pensant à rien d'autre qu'à l'agréable sensation que vous apporte la détente (pause de 10 secondes).
 13. Élevez vos épaules en direction de votre tête, aussi haut que possible (pause de 3 secondes). Relâchez. Sentez bien la détente dans les muscles de vos épaules (pause de 15 secondes).
 14. Élevez vos épaules en direction de votre tête puis croisez vos bras sur le thorax en tentant de joindre vos deux coudes. Contractez bien les muscles de vos épaules et de votre thorax (pause de 3 secondes). Relâchez. Laissez vos épaules descendre lentement et vos bras retomber de chaque côté de votre corps. Appréciez le soulagement au fur et à mesure que la tension se dissipe et que la détente s'installe. Vos épaules et vos bras sont maintenant de plus en plus relâchés et de plus en plus détendus (pause de 10 secondes).
 15. Ramenez vos épaules vers votre dos lentement et fortement. Contractez bien les muscles du dos tout en bombant la poitrine (pause de 5 secondes). Relâchez. Laissez vos épaules revenir en place. Sentez la tension disparaître, s'échapper. Détendez de plus en plus vos muscles de vos épaules. Laissez-vous aller de plus en plus à la détente (pause de 10 secondes).
 16. Tournez lentement la tête vers la droite aussi loin que vous en êtes capable tout en gardant les épaules bien en place. Contractez bien. Sentez la tension dans vos muscles (pause de 3 secondes). Relâchez. Ramenez la tête en place et noter le soulagement au fur et à mesure que la tension disparaît et que la détente s'installe (pause de 15 secondes).
 17. Tournez lentement la tête vers la gauche aussi loin que vous en êtes capable. Contractez bien vos muscles (pause de 4 secondes). Relâchez. Ramenez la tête en place et détendez bien les muscles du cou et des épaules (pause de 15 secondes).
 18. Fléchissez votre tête vers l'avant comme pour tenter de toucher votre poitrine avec votre menton. Contractez bien. Continuez de contracter (pause de 3 secondes). Relâchez.

- Détendez bien vos muscles. Sentez la tension qui disparaît pour faire place à une détente profonde, de plus en plus profonde (pause de 15 secondes).
19. Fléchissez votre tête vers l'arrière comme pour former un demi-cercle avec votre cou. Contractez bien les muscles de la nuque (pause de 5 secondes). Relâchez et détendez graduellement les muscles de la nuque (pause de 5 secondes). Détendez également tous les muscles du cou et des épaules. Laissez reposer votre tête et sentez-la qui devient lourde, de plus en plus lourde. Les muscles de votre cou sont de plus en plus détendus et votre tête de plus en plus lourde (pause de 5 secondes). Si des tensions sont réapparues au niveau de vos bras, de vos jambes, de votre ventre, de votre thorax ou de vos épaules, faites-les à nouveau disparaître de votre mieux (pause de 10 secondes).
 20. Passons maintenant aux muscles du visage. Commençons par le front. Tout en gardant vos yeux fermés, plissez énergiquement votre front en élevant les sourcils vers le haut. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez. Laissez la tension s'échapper graduellement des muscles de votre front. Sentez votre front devenir lisse, détendu et dégagé (pause de 15 secondes).
 21. Froncez énergiquement vos sourcils. Notez la tension au niveau de vos sourcils et entre les sourcils. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez et détendez les muscles de vos sourcils en même temps que ceux de votre front (pause de 15 secondes).
 22. Fermez les yeux fortement en serrant les paupières. Contractez bien et sentez la tension dans vos paupières (pause de 3 secondes). Relâchez et notez la sensation de soulagement tout en continuant de détendre les muscles du front et des sourcils (pause de 15 secondes).
 23. Formez un cercle avec vos lèvres comme pour prononcer exagérément la lettre O. Sentez la tension autour des lèvres. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez et laissez vos lèvres se détendre graduellement, de plus en plus (pause de 15 secondes).
 24. Ouvrez la bouche aussi grande que possible. Notez bien la tension au niveau des lèvres, des joues et de la mâchoire. Ouvrez bien (pause de 3 secondes). Relâchez puis détendez graduellement les muscles des lèvres, des joues et de la mâchoire (pause de 15 secondes).
 25. Poussez avec votre langue contre le palais et pressez fortement. Sentez bien la tension dans les muscles de la langue ainsi que ceux de la base de la langue (pause de 3

- secondes). Relâchez. Sentez bien la détente qui s'installe dans les muscles de la langue ainsi que ceux de la base de la langue (pause de 15 secondes).
26. Montrez les dents comme pour faire un sourire forcé. Contractez énergiquement les muscles des joues. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez. Centrez votre attention sur les muscles des joues et détendez-les de votre mieux. Détendez-les profondément, de plus en plus profondément (pause de 10 secondes).
 27. Serrez les dents. Serrez bien. Maintenez la tension. Localisez l'endroit exact où elle se produit (pause de 3 secondes). Relâchez et laissez la tension disparaître lentement, graduellement. Détendez votre mâchoire jusqu'à ce qu'elle devienne complètement relâchée et décontractée. Sentez vos dents se desserrer et votre mâchoire tomber légèrement (pause de 10 secondes).
 28. Révisez maintenant mentalement vos différents groupes musculaires et observez jusqu'à quel point ils sont détendus. Dirigez votre pensée sur vos bras, ensuite sur vos jambes, puis votre ventre, votre dos, votre thorax, vos épaules, votre cou et finalement votre visage. Continuez de respirer lentement et régulièrement (pause de 5 secondes). Demandez-vous ce que vous ressentez maintenant comparé à ce que vous éprouviez au début de cette séance. Sentez bien la lourdeur au niveau de vos membres et de tout votre corps. Laissez-vous pénétrer par ces sensations de détente et de lourdeur (pause de 15 secondes).

Si vous le désirez, vous pouvez prolonger cette période de détente pendant quelques minutes. Lorsque vous vous lèverez, inspirez d'abord profondément, contractez graduellement tous vos membres, ouvrez vos yeux, puis expirez. Restez ensuite assis de 15 à 30 secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements.

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON DEUXIÈME PHASE : PHASE DIFFÉRENTIELLE

Pour bien profiter de cette période de détente, installez-vous confortablement dans une pièce fraîche, semi-obscur et de préférence isolée des bruits de la maison. Étendez-vous sur un lit ou assoyez-vous dans un fauteuil confortable. Détachez tout vêtement trop serré. Des distractions surviendront probablement à un moment ou l'autre au cours de l'exercice. Ramenez alors simplement votre attention sur la détente sans faire d'effort et sans penser à rien d'autre (pause de 3 secondes).

Les prochaines minutes n'appartiennent qu'à vous (pause de 10 secondes).

Maintenant que vous êtes installé confortablement, prenez une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en ayant l'impression de vous laisser enfoncer dans le lit ou le fauteuil (pause de 10 secondes).

Prenez à nouveau une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en imaginant que vos tensions s'éliminent en même temps que sort l'air de vos poumons (pause de 10 secondes).

Exercice du bras droit

Fermez énergiquement votre poing droit et étirez tout votre bras droit en contractant bien les muscles de l'avant-bras, du bras et de l'épaule. Maintenez cette contraction mais tout en gardant les autres parties de votre corps bien détendues. Détendez votre bras gauche, vos jambes, votre ventre, votre épaule gauche, votre cou, votre mâchoire et tout votre visage. Respirez lentement et régulièrement. En même temps que vous notez la tension ressentie dans la main droite, le bras droit et l'épaule droite, identifiez et faites disparaître de votre mieux les autres zones de tension qui persistent ailleurs dans votre corps. Vérifiez à nouveau si votre bras gauche, vos jambes, votre ventre, votre épaule gauche et votre visage sont bien détendus (pause de 10 secondes). Relâchez maintenant la tension au niveau de la main droite, du bras droit et de l'épaule droite (pause de 5 secondes). Notez bien la différence entre la sensation de tension présente au niveau du bras droit eu moment où il était contracté et la sensation de détente que vous ressentez maintenant (pause de 5 secondes). Détendez bien vos bras, vos jambes, votre ventre, vos épaules et votre visage. Lorsque vos membres sont bien détendus, vous les sentez devenir lourds, de plus en plus lourds. Parfois vous pouvez même les sentir

légèrement engourdis. Laissez-vous pénétrer par ces sensations de lourdeur et d'engourdissement (pause de 15 secondes).

Exercice du bras gauche

Fermez énergiquement votre poing gauche et étirez tout votre bras gauche en contractant bien les muscles de l'avant-bras, du bras et de l'épaule. Maintenez cette contraction mais tout en gardant les autres parties de votre corps bien détendues. Détendez votre bras gauche, vos jambes, votre ventre, votre épaule gauche, votre cou, votre mâchoire et tout votre visage. Respirez lentement et régulièrement. En même temps que vous notez la tension ressentie dans la main gauche, le bras gauche et l'épaule gauche, identifiez et faites disparaître de votre mieux les autres zones de tension qui persistent ailleurs dans votre corps. Vérifiez à nouveau si votre bras gauche, vos jambes, votre ventre, votre épaule gauche et votre visage sont bien détendus (pause de 10 secondes). Relâchez maintenant la tension au niveau de la main gauche, du bras gauche et de l'épaule gauche (pause de 5 secondes). Notez bien la différence entre la sensation de tension présente au niveau du bras gauche eu moment où il était contracté et la sensation de détente que vous ressentez maintenant (pause de 5 secondes). Détendez bien vos bras, vos jambes, votre ventre, vos épaules et votre visage. Lorsque vos membres sont bien détendus, vous les sentez devenir lourds, de plus en plus lourds. Laissez-vous pénétrer par cette agréable sensation de lourdeur (pause de 15 secondes).

Exercice de la jambe droite

Concentrez-vous maintenant sur votre jambe droite et contractez tous les muscles de votre jambe et de votre cuisse droites en les étirant vigoureusement (pause de 5 secondes). Gardez en même temps votre jambe gauche bien détendue. Détendez votre ventre, votre dos, vos épaules et votre cou. Vos bras demeurent lourds et détendus. Vos paupières, votre mâchoire et tout votre visage sont détendus. Votre respiration est lente et régulière (pause de 3 secondes). Actuellement seuls les muscles de votre jambe et de votre cuisse droites sont tendus (pause de 10 secondes). Relâchez maintenant la tension de la jambe et de la cuisse droites (pause de 5 secondes). Continuez de respirer régulièrement et sans effort. Laissez-vous aller de plus en plus à la détente (pause de 15 secondes).

Exercice de la jambe gauche

Ramenez maintenant votre attention sur votre jambe gauche et contractez tous les muscles de votre jambe et de votre cuisse gauches en les étirant vigoureusement (pause de 5 secondes). Gardez en même temps votre jambe droite bien détendue. Détendez votre ventre, votre dos, vos épaules et votre cou. Vos bras demeurent lourds et détendus. Vos paupières, votre mâchoire et tout votre visage sont détendus. Votre respiration est lente et régulière (pause de 3 secondes). Actuellement seuls les muscles de votre jambe et de votre cuisse gauches sont tendus (pause de 10 secondes). Relâchez maintenant la tension de la jambe et de la cuisse gauches. Sentez bien la différence entre la tension et la détente au niveau des muscles de la jambe et de la cuisse gauches (pause de 5 secondes). Continuez de respirer régulièrement et sans effort. Sentez vos bras et vos jambes devenir graduellement lourds et détendus, de plus en plus lourds et de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).

Exercice du bras gauche et de la jambe droite

Contractez cette fois votre bras gauche et votre jambe droite en les étirant vigoureusement (pause de 3 secondes). Gardez en même temps bien détendus les muscles de votre bras droit et ceux de votre jambe gauche (pause de 5 secondes). Détendez également tous les autres muscles de votre corps : ventre, dos, épaules, cou et visage. Continuez de respirer lentement et régulièrement (pause de 10 secondes). Relâchez maintenant la tension de votre bras gauche et de votre jambe droite (pause de 5 secondes). Sentez la tension disparaître de ces deux membres pour faire place à la détente. Continuez de détendre les muscles de vos membres et du reste de votre corps. Laissez-vous aller de plus en plus à la détente (pause de 15 secondes).

Exercice du bras droit et de la jambe gauche

Contractez maintenant votre bras droit et votre jambe gauche en les étirant vigoureusement (pause de 3 secondes). Gardez en même temps bien détendus les muscles de votre bras gauche et ceux de votre jambe droite (pause de 5 secondes). Détendez également tous les autres muscles de votre corps : ventre, dos, épaules, cou et visage. Continuez de respirer lentement et régulièrement (pause de 10 secondes). Relâchez maintenant la tension de votre bras droit et de votre jambe gauche (pause de 5 secondes). Sentez la tension disparaître de ces deux membres pour faire place à la détente. Continuez de détendre les muscles de vos membres et du reste de votre corps. Sentez vos membres ainsi que tout votre corps devenir lourds et détendus, de plus en plus lourds, de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).

Exercice du dos

En gardant vos hanches et vos épaules bien en contact avec la surface où vous êtes couché, soulevez votre colonne vertébrale vers le haut de façon à former un petit pont avec votre corps (pause de 3 secondes). Sentez bien la tension au niveau des muscles de votre dos en même temps que vous détendez vos membres, votre ventre, votre thorax, votre cou et votre visage. Respirez régulièrement et sans effort (pause de 5 secondes). Relâchez les muscles de votre dos. Détendez-les de votre mieux en même temps que tous les autres muscles de votre corps. Laissez-vous aller de plus en plus à la détente (pause de 15 secondes).

Exercice des épaules et du thorax

Vos bras et vos jambes sont détendus. Votre respiration est régulière et facile. Votre visage est également bien détendu (pause de 3 secondes). Élevez maintenant vos épaules en direction de votre tête puis croisez les bras sur le thorax en tentant de joindre vos deux coudes. Contractez bien les muscles de vos épaules et de votre thorax tout en gardant le reste de votre corps bien détendu (pause de 7 secondes). Relâchez et laissez vos épaules revenir en place. Sentez la tension disparaître de vos épaules et de votre thorax. Vos bras et vos jambes demeurent lourds et détendus. Votre ventre est détendu, votre dos est détendu, vos épaules sont détendues, votre cou est détendu, votre visage est détendu. Votre respiration est lente et régulière (pause de 15 secondes).

Exercice de la nuque

Fléchissez votre tête vers l'arrière comme pour former un demi-cercle avec votre cou (pause de 5 secondes). Gardez vos membres, votre ventre, vos épaules et votre visage bien détendus. Respirez lentement et régulièrement (pause de 5 secondes). Relâchez maintenant la tension de votre nuque et de votre cou (pause de 5 secondes). Continuez également de détendre vos membres, votre ventre, vos épaules, votre cou et votre visage. Sentez vos membres ainsi que tout votre corps devenir lourds et détendus, de plus en plus lourds, de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).

Exercice du visage

Contractez tous les muscles de votre visage en fronçant vos sourcils, et en serrant vos paupières ainsi que vos dents (pause de 3 secondes). Détendez bien toutes les autres parties de votre corps : vos bras, vos jambes, votre ventre, vos épaules et votre cou (pause de 3

secondes). Respirez régulièrement (pause de 5 secondes). Relâchez et détendez maintenant tout votre visage : votre front, vos sourcils, vos paupières et votre mâchoire. Notez bien la différence entre le malaise de la tension et le confort de la détente (pause de 3 secondes). Continuez de détendre vos bras, vos jambes, votre ventre, vos épaules et votre cou. Détendez bien votre visage. Laissez-vous aller de plus en plus à la détente (pause de 15 secondes).

Avant la fin de cette séance de détente, repassez une dernière fois à tour de rôle les principaux muscles de votre corps et voyez jusqu'à quel point ils sont détendus. Laissez aller vos bras, vos jambes, votre ventre, votre dos, vos épaules, votre cou, votre nuque, votre front, vos sourcils, vos paupières et votre mâchoire. Détendez bien les muscles de votre visage (pause de 3 secondes). Respirez lentement et régulièrement (pause de 5 secondes). Sentez tout votre corps devenir lourd et détendu, de plus en plus lourd et de plus en plus détendu (pause de 15 secondes).

Si vous le désirez, vous pouvez prolonger cette période de détente pendant quelques minutes. Lorsque vous vous lèverez, inspirez d'abord profondément, contractez graduellement tous vos membres, ouvrez vos yeux, puis expirez. Restez ensuite assis de 15 à 30 secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements.

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON TROISIÈME PHASE : PHASE ABRÉGÉE

Pour bien profiter de cette période de détente, installez-vous confortablement dans une pièce fraîche, semi-obscur et de préférence isolée des bruits de la maison. Étendez-vous sur un lit ou assoyez-vous dans un fauteuil confortable. Détachez tout vêtement trop serré. Des distractions surviendront probablement à un moment ou l'autre au cours de l'exercice. Ramenez alors simplement votre attention sur la détente sans faire d'effort et sans penser à rien d'autre (pause de 3 secondes).

Les prochaines minutes n'appartiennent qu'à vous (pause de 10 secondes).

1. Maintenant que vous êtes installé confortablement, prenez une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en ayant l'impression de vous laisser enfoncer dans le lit ou le fauteuil (pause de 10 secondes).
2. Prenez à nouveau une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en imaginant que vos tensions s'éliminent en même temps que sort l'air de vos poumons (pause de 10 secondes).
3. Dirigez maintenant votre attention sur vos mains et vos avant-bras. Fermez vigoureusement vos deux poings et pliez vos avant-bras sur vos bras. Enfoncez en même temps vos deux coudes dans la surface où vous êtes couché et pressez fortement (pause de 3 secondes). Ressentez bien la tension dans vos poings, dans vos avant-bras et dans vos bras. Détendez les autres muscles de votre corps. Respirez lentement et régulièrement (pause de 5 secondes). Relâchez. Sentez bien la tension qui disparaît de vos mains, de vos avant-bras et de vos bras. Plus vous relâchez, plus vos bras deviennent lourds et détendus. De plus en plus lourds, de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).
4. Dirigez maintenant votre pensée vers vos pieds et vos jambes. Pointez vos pieds et vos orteils vers le mur en face de vous, puis enfoncez vos talons et vos mollets dans la surface où vous êtes couché tout en contractant énergiquement les muscles des cuisses et des fesses (pause de 3 secondes). Prenez bien conscience de la tension provoquée par l'effort. Détendez les autres muscles de votre corps. Respirez lentement et régulièrement (pause de 5 secondes). Relâchez. Sentez bien se détendre vos pieds, vos jambes, vos cuisses et vos fesses. Décontractez lentement et graduellement toute votre musculature (pause de 15 secondes).

5. Après avoir rapproché vos jambes, pointez vos orteils en direction de votre visage, puis soulevez vos pieds légèrement au-dessus du matelas (pause de 3 secondes). Sentez bien la tension à la partie antérieure des jambes et des cuisses ainsi qu'au niveau du ventre. Détendez les autres muscles de votre corps. Respirez régulièrement (pause de 5 secondes). Relâchez. Notez la tension qui disparaît de vos jambes, de vos cuisses et de votre ventre. Détendez vos muscles aussi complètement que possible (pause de 3 secondes). Sentez vos bras et vos jambes devenir lourds et détendus, de plus en plus lourds et de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).
6. Prenez une inspiration en gonflant l'abdomen puis en dilatant au maximum votre thorax (pause de 4 secondes). Retenez votre respiration lentement en vidant complètement vos poumons. Détendez-vous de plus en plus profondément (pause de 5 secondes). Continuez de détendre vos bras, vos jambes et votre ventre tout en respirant lentement et régulièrement (pause de 15 secondes).
7. Relevez vos épaules en direction de votre tête puis croisez les bras sur le thorax en tentant de joindre vos deux coudes (pause de 2 secondes). Contractez vigoureusement tout en continuant de respirer régulièrement. Gardez le reste de votre corps détendu (pause de 5 secondes). Relâchez. Laissez vos épaules descendre lentement et vos bras retomber de chaque côté de votre corps. Notez la sensation de bien-être au fur et à mesure que la tension se dissipe et que la détente s'installe (pause de 15 secondes).
8. Froncez vos sourcils, serrez les paupières et serrez les dents tout en fléchissant votre tête vers l'avant comme pour toucher votre poitrine avec votre menton. Contractez bien ces muscles tout en détendant les autres parties de votre corps. Respirez régulièrement (pause de 3 secondes). Relâchez. Sentez bien la détente au niveau de vos sourcils, de vos paupières, de votre mâchoire et de votre cou. Continuez de détendre vos membres, votre ventre, vos épaules ainsi que le reste de votre corps. Sentez tout votre corps devenir lourd et détendu. De plus en plus lourd, de plus en plus détendu (pause de 15 secondes).
9. Tout en gardant vos yeux fermés, plissez énergiquement votre front en élevant les sourcils vers le haut, ouvrez la bouche aussi grande que possible et fléchissez votre tête vers l'arrière comme pour former un demi-cercle avec votre cou (pause de 3 secondes). Remarquez la tension dans les muscles de votre front, de votre bouche et de votre nuque. Détendez les autres muscles de votre corps. Respirez régulièrement (pause de 3 secondes). Relâchez. Détendez bien les muscles de votre corps (pause de 3 secondes).

Relâchez. Détendez bien les muscles de votre front, de votre bouche et de votre nuque. Sentez la tension diminuer lentement, graduellement (pause de 15 secondes).

Réviser maintenant en pensée vos différents groupes musculaires et observez jusqu'à quel point ils sont détendus (pause de 5 secondes).

1. Commencez par laisser aller les muscles de vos bras. Sentez vos bras devenir lourds et détendus, de plus en plus lourds et de plus en plus détendus (pause de 5 secondes). Vos bras sont maintenant tout à fait lourds et tout à fait détendus (pause de 10 secondes).
2. Puis laissez se détendre les muscles de vos pieds, de vos jambes et de vos cuisses (pause de 3 secondes). Sentez vos jambes devenir lourdes et détendues, de plus en plus lourdes et de plus en plus détendues (pause de 5 secondes). Vos jambes sont maintenant tout à fait lourdes et tout à fait détendues (pause de 10 secondes).
3. Pendant que vos membres continuent de se détendre et de s'alourdir, prenez conscience des muscles de votre ventre, de votre bassin et de la partie inférieure de votre dos (pause de 3 secondes). Détendez graduellement les muscles de votre ventre, de votre bassin et de la partie inférieure de votre dos (pause de 5 secondes). Sentez votre ventre se relâcher et votre bassin ainsi que la partie inférieure de votre dos s'alourdir et s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes couché (pause de 3 secondes). Votre ventre, votre bassin et la partie inférieure de votre dos sont maintenant tout à fait relâchés et tout à fait détendus (pause de 10 secondes).
4. Passez maintenant à vos épaules et à la partie supérieure de votre dos. Laissez aller tous les muscles de vos épaules et de la partie supérieure de votre dos (pause de 3 secondes). Sentez vos épaules et la partie supérieure de votre dos se relâcher et devenir lourdes et détendues (pause de 10 secondes).
5. Ramenez votre pensée sur les muscles de votre nuque et de votre cou. Laissez aller tous les muscles de votre nuque et de votre cou (pause de 3 secondes). À mesure que se relâchent les muscles de votre nuque et de votre cou, sentez votre tête devenir lourde, pesante et s'enfoncer dans la surface où elle repose. Plus les muscles de votre cou se détendent, plus votre tête devient lourde et pesante, tout à fait lourde et tout à fait pesante (pause de 10 secondes).
6. Observez maintenant les muscles de votre visage. Prenez conscience des muscles de votre front, de vos sourcils, de vos paupières, de vos lèvres, de votre langue et de votre

mâchoire. Détendez les muscles de votre front et sentez votre front devenir lisse et dégagé. Détendez ensuite vos sourcils et vos paupières. Sentez vos paupières devenir de plus en plus lourdes. Décontractez votre mâchoire et sentez vos dents qui se desserrent (pause de 3 secondes). Votre visage est maintenant bien détendu : votre front est lisse, vos paupières sont lourdes et votre mâchoire est relâchée (pause de 10 secondes).

7. Vos bras et vos jambes sont lourds et détendus. Votre ventre est détendu. Votre bassin et la partie inférieure de votre dos sont lourds et détendus. Vos épaules et la partie supérieure de votre dos sont lourdes et détendues. Votre cou est souple, vos paupières sont lourdes et votre mâchoire est desserrée. Votre respiration est lente et régulière. Tout votre corps est lourd et détendu, tout à fait lourd et tout à fait détendu (pause de 10 secondes).

Si vous le désirez, vous pouvez prolonger cette période de détente pendant quelques minutes. Lorsque vous vous lèverez, inspirez d'abord profondément, contractez graduellement tous vos membres, ouvrez vos yeux puis restez ensuite assis de 15 à 30 secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements.

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON QUATRIÈME PHASE : PHASE PASSIVE

Comme vous en avez maintenant l'habitude, prenez le temps au début de cette période de détente de vous installer dans une pièce fraîche, semi-obscur et isolée des bruits de la maison. Étendez-vous sur un lit ou assoyez-vous dans un fauteuil confortable. Détachez tout vêtement trop serré. Des distractions surviendront probablement à un moment ou l'autre au cours de l'exercice. Ramenez alors simplement votre attention sur la détente sans faire d'effort et sans penser à rien d'autre (pause de 3 secondes).

Les prochaines minutes n'appartiennent qu'à vous (pause de 10 secondes).

Tout en inspirant profondément, étirez bien vos membres et contractez les muscles de votre visage (pause de 3 secondes). Étirez-vous au maximum (pause de 5 secondes). Puis expirez lentement et à fond en relâchant tous vos muscles. Détendez le plus complètement possible toute votre musculature (pause de 10 secondes).

Prenez à nouveau une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en imaginant que vos tensions s'éliminent en même temps que sort l'air de vos poumons (pause de 10 secondes).

Dirigez maintenant votre pensée sur vos mains, vos avant-bras et vos bras. Prenez conscience à tour de rôle de vos doigts, de vos mains, de vos poignets, de vos avant-bras, de vos coudes et de la partie supérieure de vos bras. Laissez aller tous les muscles de vos mains, de vos avant-bras et de la partie supérieure de vos bras (pause de 3 secondes). Plus vous les laissez aller, plus vous sentez vos bras devenir lourds et s'enfoncer un peu plus dans la surface où vous êtes couché. Vos bras sont lourds, chauds et détendus. Vous respirez régulièrement et sans effort (pause de 10 secondes).

Dirigez maintenant votre pensée vers vos pieds et vos jambes. À tour de rôle, prenez conscience de vos orteils, de vos pieds, de vos chevilles, de vos mollets, de vos genoux et de vos cuisses (pause de 3 secondes). Plus vous les laissez aller, plus vous sentez vos jambes devenir lourdes, de plus en plus lourdes. Vous les sentez s'enfoncer un peu plus dans la surface où vous êtes couché. Vos bras sont lourds, chauds et détendus. Vos jambes sont lourdes, chaudes et détendues (pause de 10 secondes).

Pendant que vos membres continuent de se détendre et de s'alourdir, prenez maintenant conscience des muscles de votre ventre, de votre bassin et de la partie inférieure de vos dos. Laissez aller les muscles de votre ventre, de votre bassin et de la partie inférieure de vos dos (pause de 3 secondes). Au fur et à mesure que vos muscles se détendent, vous sentez

votre ventre se relâcher et votre bassin et la partie inférieure de votre dos s'alourdir et pénétrer un peu plus dans la surface où vous êtes couché (pause de 3 secondes). Vos bras et vos jambes sont lourds, chauds et détendus. Votre ventre est chaud et détendu. Votre bassin et la partie inférieure de votre dos sont lourds, chauds et détendus (pause de 10 secondes).

Passons maintenant à vos épaules et à la partie supérieure de votre dos. Prenez bien conscience de tous les muscles de vos épaules ainsi que des muscles de la partie supérieure de votre dos. Laissez aller tous les muscles de vos épaules et de la partie supérieure de votre dos (pause de 3 secondes). Sentez vos épaules et la partie supérieure de votre dos se détendre et devenir lourdes. Sentez-les s'enfoncer un peu plus dans la surface où vous êtes couché (pause de 3 secondes). Tous vos membres sont maintenant lourds et chauds. Votre ventre est détendu et chaud, votre bassin et le bas de votre dos sont lourds et chauds, vos épaules et la partie supérieure de votre dos sont lourdes et chaudes, de plus en plus lourdes, de plus en plus chaudes (pause de 10 secondes).

Ramenez maintenant votre pensée sur les muscles de votre nuque et de votre cou. Laissez aller tous les muscles de votre nuque et de votre cou (pause de 3 secondes). Au fur et à mesure que se relâchent les muscles de votre nuque et de votre cou, sentez votre tête devenir lourde, pesante et s'enfoncer davantage dans la surface où elle repose. Plus les muscles de votre cou se détendent, plus votre tête devient lourde et pesante, de plus en plus lourde, de plus en plus pesante (pause de 10 secondes).

Passons maintenant aux muscles de votre visage. Prenez conscience des muscles de votre front, de vos sourcils, de vos yeux, de vos paupières, de vos lèvres, de vos joues, de votre langue et de votre mâchoire. Détendez les muscles de votre front et sentez votre front devenir plus lisse et plus dégagé. Détendez ensuite vos sourcils et vos paupières. Sentez vos paupières devenir lourdes, de plus en plus lourdes. Décontractez votre mâchoire et sentez vos dents qui se desserrent et votre mâchoire qui tombe légèrement (pause de 3 secondes). Votre visage est maintenant bien détendu : votre front est lisse et frais, vos paupières sont lourdes et votre mâchoire est relâchée (pause de 10 secondes).

Pendant que votre visage se détend, vos membres demeurent lourds, chauds et détendus. Votre bassin et le bas de votre dos sont lourds, chauds et détendus. Votre ventre est chaud et détendu. Vos épaules et la partie supérieure de votre dos sont lourdes, chaudes et détendues. Votre cou est souple et votre tête est lourde et pesante. Votre front est dégagé et frais, vos paupières sont lourdes et votre mâchoire est desserrée. Tout votre visage est détendu. Votre respiration est lente et régulière, tout votre corps est lourd et détendu, de plus en plus lourd, de plus en plus détendu (pause de 15 secondes).

Si vous le désirez, vous pouvez prolonger cette période de détente pendant quelques minutes. Lorsque vous vous lèverez, inspirez d'abord profondément, contractez graduellement tous vos membres, ouvrez vos yeux, puis expirez. Restez ensuite assis de 15 à 30 secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements.

BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

Pour ceux qui veulent se document davantage sur les techniques de relaxation, vous pouvez vous procurer les volumes suivants :

1. **SAVOIR SE RELAXER** par Simon Moneret, publié par les Encyclopédies du Mieux-Être. Excellent volume, rigoureusement scientifique tout en restant à la portée de tous. Explications claires sur le sens de la relaxation et son application à travers différentes techniques, en particulier la relaxation progressive de Jacobson et le training autogène de Schultz.
2. **LES MÉTHODES DE RELAXATION** par les docteurs Pierre Geissmann et Robert Durand de Bousingen, édité par Charles Dessard. Collection «Psychologie et Sciences humaines» (1968). Travail approfondi sur les aspects pratiques et théoriques de la relaxation progressive de Jacobson et surtout du training autogène de Schultz.
3. **STRESS ET BIOFEEDBACK** par Barbara B. Brown. Éditions l'Étincelle (1983). Livre complet, brillant, assez difficile. Les deux tiers sont très théoriques et ardu.
4. **SAVOIR RELAXER** par Edmund Jacobson, publié par les Éditions de l'homme. Il s'agit de la traduction du volume «You Must Relax». La première partie traite de la tension nerveuse et des désordres qu'elle provoque. La deuxième partie porte sur la méthode de relaxation mise au point par l'auteur.
5. **RELAX** édité par John White et James Fadiman. Publié par The Confucian Press Inc. Collection des meilleurs textes provenant d'auteurs à la fois célèbres et sérieux traitant des techniques de relaxation.
6. **DÉTENDEZ-VOUS PAR LE TRAINING AUTOGÈNE** par le Dr Hannes Lindeman édité par Aubanel. Longue description en français (traduction de l'allemand) de la technique et des bienfaits du training autogène.
7. **LE TRAINING AUTOGÈNE** de J.H. Schultz. Édité par les Presses universitaires de France. Traduction de l'allemand. Dans ce livre, Schultz explique les principes de sa technique et ses applications en médecine. Certains aspects sont très difficiles à lire. Utile surtout pour les médecins qui désirent comprendre à fond ou enseigner le training autogène.
8. **MODERN TREATMENT OF TENSE PATIENTS** par Edmund Jacobson, publié par Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, USA (1960). C'est le plus important des nombreux volumes écrits par Jacobson. Il y décrit sa technique et ses applications en

médecine, particulièrement en médecine psychosomatique. Utile surtout pour les médecins qui désirent enseigner la relaxation progressive et différentielle.

9. **LES TECHNIQUES DE RELAXATION** par le docteur Yves Lamontagne, aux Éditions France-Amériques, Montréal, Québec (1982). Excellent petit volume décrivant très simplement et brièvement les principales techniques de relaxation. L'auteur y souligne les bienfaits et les limites de chacune des techniques.

