



La relaxation progressive de Jacobson

- Alternative pour la classe -

Extrait du livre "L'enfant stressé" (p.175) par Caroline Quarré

Vous pouvez réaliser cette technique de relaxation en grand groupe, chaque élève bien assis sur sa chaise. Je suggère alors de faire une démonstration de la séquence en premier lieu, avant de commencer la relaxation.

Étapes à lire aux élèves :

1. « Installe-toi confortablement sur ta chaise, le dos bien droit. Tu vas commencer ta relaxation par trois grandes respirations. Si tu es à l'aise, tu peux fermer tes yeux. Inspire doucement par ton nez et, ensuite, expire par ta bouche. » (technique de respiration abdominale)
2. « Nous allons commencer à faire tes contractions. Lorsque je vais te le demander, tu vas contracter les différentes parties de ton corps pendant 5 secondes. Ensuite, tu vas complètement relâcher la tension et te détendre pendant 10 secondes. Commençons. »
3. « Ferme tes paupières du plus fort que tu le peux. Relâche. »
4. « Ouvre ta bouche le plus grand que tu le peux. Relâche. »
5. « En bougeant seulement ta tête, lève ton menton vers le plafond. Relâche. »
6. « Comme si tu étais une tortue qui veut entrer sa tête dans sa coquille, remonte tes épaules vers le haut. Relâche. »
7. « En gardant le dos bien droit, étire tes doigts vers le sol, comme si tu voulais aller le toucher. Relâche. »
8. « Ferme tes poings très fort, comme si tu étais vraiment en colère. Relâche. »
9. « Contracte tes abdominaux. Relâche. »
10. « Serre tes fesses ensemble. Relâche. »
11. « Serre tes cuisses ensemble, comme si tu voulais écraser un objet entre tes genoux. Relâche. »
12. « En gardant les talons bien collés au sol, relève tes orteils vers le plafond. Relâche. »
13. « Serre tes orteils ensemble très fort dans tes souliers. Relâche. »
14. « On reprend maintenant la séquence dans le sens inverse. »

Si un enfant maîtrise déjà cette technique de relaxation, il peut la réaliser par lui-même sur sa chaise, lorsqu'il en ressent le besoin. Cependant, je suggère d'éviter les contractions du visage qui pourraient susciter des réactions de la part de ses camarades de classe (ou déclencher un fou rire de l'enseignant!).