



# La relaxation progressive de Jacobson

- Alternative pour la maison -

Extrait du livre "L'enfant stressé" (p.174) par Caroline Quarré

Vous pouvez réaliser cette technique de relaxation avec votre enfant ou adolescent, couché confortablement dans son lit ou sur le fauteuil. Je suggère alors de faire une démonstration de la séquence en premier lieu, avant de commencer la relaxation.

Étapes à lire à votre enfant / adolescent :

1. « Couche-toi sur le dos, la tête bien installée sur ton oreiller. 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. « Avec le derrière de ta tête, écrase ton oreiller. Relâche. »
6. « Remonte tes épaules vers le haut, comme si tu étais une tortue qui voulait entrer sa tête dans sa coquille. Relâche. »
7. « Étire tes bras vers tes pieds, sans bouger ton dos, comme si tu voulais les faire allonger. Relâche. »
8. « Ferme tes poings très fort, comme si tu étais 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. « Pointe tes orteils vers ton visage. Relâche. »
13. « Crispe tes orteils, comme si tu voulais les cacher sous la plante de tes pieds. Relâche. »
14. « On reprend maintenant la séquence dans le sens inverse. »