

La relaxation progressive d'Edmond Jacobson¹

Cette méthode de relaxation consiste à contracter les muscles puis à les relâcher tout en portant notre attention sur la détente musculaire ressentie.

La technique est simple :

- 1) Trouvez un endroit calme et étendez-vous sur le dos.
- 2) Respirez profondément une dizaine de fois : inspirez en gonflant votre ventre et expirez lentement l'air de vos poumons.
- 3) Contractez et relâchez : pendant dix secondes, contractez une partie de votre corps et relâchez tranquillement pendant dix secondes. Faites ce processus à trois reprises pour chacune des parties de votre corps et concentrez-vous sur la détente musculaire que vous ressentez.

Exemple :

Les yeux : Pendant dix secondes, fermez les yeux le plus fort possible et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)

Les mains : Pendant dix secondes, serrez les mains le plus fort possible et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)

La mâchoire : Pendant dix secondes, ouvrez la bouche le plus possible et refermez-la tranquillement. (Trois répétitions)

Les bras : Pendant dix secondes, contractez le biceps droit le plus fort possible en pliant le bras sur lui-même et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)
Faites la même chose pour le bras gauche.

Les abdominaux : Pendant dix secondes, contractez les abdominaux le plus fort possible et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)

Les cuisses : Pendant dix secondes, contractez la cuisse droite le plus fort possible et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)
Faites la même chose pour la cuisse gauche.

Les mollets : Pendant dix secondes, contractez le mollet droit le plus fort possible en pointant le pied vers l'avant et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)
Faites la même chose pour le mollet gauche.

Les orteils : Pendant dix secondes, contractez les orteils du pied droit le plus fort possible en les repliant sur eux-mêmes et relâchez pendant dix secondes. (Trois répétitions)
Faites la même chose pour les orteils du pied gauche.

¹ Ce document est inspiré de : Morel, Julie. *Les exposés oraux*, (document consulté le 17 mars 2015), [En ligne], adresse URL : <http://www.cegepsl.qc.ca/services-etudiants/files/2010/06/les-exposee-oraux-2011.pdf>