

La relaxation musculaire progressive

Une des réactions du corps à la peur et l'anxiété est la tension musculaire. C'est pourquoi certaines personnes anxieuses se sentent tendues ou ont des douleurs musculaires en plus de l'épuisement. Pensez à comment vous réagissez à l'anxiété. Est-ce que vous « crispez » face à des situations anxiogènes? Des techniques de relaxation musculaire peuvent être particulièrement utiles dans ces cas-là. Cette fiche d'information vous aidera à apprendre un type courant de cette forme de relaxation créée pour réduire la tension musculaire.

La tension musculaire

La tension musculaire est souvent liée au stress, à l'anxiété et à la peur en tant qu'élément du processus qui nous permet de nous préparer à affronter des situations potentiellement dangereuses. Même si certaines d'entre elles ne sont pas effectivement menaçantes, nos corps réagissent comme si elles l'étaient réellement. Parfois, nous ne remarquons pas que nos muscles se sont contractés, mais peut-être aurons-nous mal à la mâchoire parce que nous serrons nos dents, ou peut-être avons-nous mal aux épaules. La tension musculaire peut aussi causer des maux de dos ou des maux de tête.

La relaxation musculaire progressive

Une stratégie particulièrement efficace pour réduire la tension musculaire s'appelle la relaxation musculaire progressive (RMP). Pour effectuer les exercices de cette technique, vous contractez puis relâchez certains muscles. Vous devez pratiquer régulièrement.

La préparation

Au début, vous devez garder en tête les recommandations suivantes quand vous pratiquez la relaxation musculaire progressive.

- **Blessures physiques** : consultez toujours votre médecin avant de commencer si vous avez une blessure physique ou un problème de santé physique qui pourrait provoquer des douleurs musculaires.
- **L'environnement** : minimisez les distractions sensorielles. Éteignez la télévision et la radio, et tamisez la lumière.
- **Le confort** : utilisez une chaise confortable qui soutient votre corps, incluant votre tête. Portez des vêtements amples, mais pas de chaussures.
- **Condition physique** : évitez de pratiquer après un gros repas ou après avoir consommé des substances intoxicantes comme l'alcool.

Directives générales

1. Une fois que vous avez choisi un moment et un lieu pour pratiquer la relaxation, ralentissez votre respiration et accordez-vous la permission de vous détendre.
2. Quand vous voulez commencer, contractez le groupe musculaire décrit dans la section suivante. Assurez-vous de bien ressentir la tension, mais pas au point d'avoir mal. Maintenez la tension approximativement 5 secondes.
3. Détendez les muscles et gardez-les détendus pour approximativement 10 secondes. Vous pouvez vous encourager en invitant votre corps à se détendre en même temps que vous relâchez vos muscles.

4. Quand vous avez terminé le processus, demeurez dans la chaise encore quelques moments pour revenir à vous lentement.

Séquences des groupes musculaires

1. **Main et avant-bras droit** : faites un poing avec votre main droite.
2. **Haut du bras droit** : touchez votre épaule avec votre poing pour « gonfler » les muscles de ce bras.
3. **Main et avant-bras gauche** : faites comme pour la main et l'avant-bras droit.
4. **Haut du bras gauche** : faites comme pour le haut du bras droit.
5. **Front** : haussez vos sourcils le plus possible, comme pour exprimer de la surprise.
6. **Yeux et joues** : fermez les yeux en serrant bien vos paupières.
7. **Bouche et mâchoire** : ouvrez la bouche le plus grand possible comme pour bâiller.
8. **Cou!!!** : (faites attention pendant que vous contractez ce groupe musculaire) regardez droit devant et laissez tomber votre tête vers l'arrière lentement comme si vous voulez regarder le plafond.
9. **Épaules** : contractez les muscles de vos épaules pendant que vous les haussez jusqu'à vos oreilles.
10. **Omoplates et dos** : tirez vos épaules vers le centre de votre dos pour pousser votre poitrine vers l'avant.
11. **Poitrine et estomac** : respirez profondément pour remplir d'air votre poitrine et vos poumons.
12. **Hanches et fesses** : contractez les muscles de vos fesses.
13. **Haut de la jambe droite** : contractez votre cuisse.
14. **Bas de la jambe droite!!!** : (procédez doucement et lentement pour éviter une crampe) pointez vos orteils vers votre tête pour étirer votre mollet.
15. **Pied droit** : plier vos orteils vers le bas.
16. **Haut de la jambe gauche** : faites comme pour le haut de la jambe droite.
17. **Bas de la jambe gauche** : faites comme pour le bas de la jambe droite.
18. **Pied gauche** : faites comme pour le pied droit.

Pour progresser, il faut pratiquer. En pratiquant, vous connaîtrez mieux vos muscles et leur réaction à la tension ainsi que comment les détendre. Apprendre à votre corps à réagir différemment au stress est comme n'importe quelle autre forme d'entraînement : la clé du succès est de pratiquer régulièrement.

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.