

## **TECHNIQUES DE RELAXATION**

**Respiration Abdominale** = Respirez en partant des profondeurs de votre abdomen.

- Inspirez par votre nez, doucement, jusqu'à ce que votre respiration atteigne votre abdomen, en comptant jusqu'à 5.
- Relâchez, expirez par votre nez ou votre bouche le plus lentement possible.
- Placez votre main sur votre estomac, sentez-la s'élever et baisser avec chaque respiration.
- Concentrez-vous sur votre respiration, libérez votre esprit de tout autre chose.
- Continuez pendant 3-5 minutes.

**Pleine Conscience** = Focalisez sur l'expérience du moment présent

- Portez attention à ce qui est en train de se passer en ce moment dans votre corps et votre esprit : ce que vous êtes en train de penser et de ressentir, sans jugement.
- Vos pensées ne sont que des pensées – laissez les venir et repartir.
- Continuez pendant 3-5 minutes.

**Relaxation Musculaire Progressive (RMP)**

- Trouvez un endroit confortable sans distractions.
- Contractez (5-7 secondes) et relâchez (15-20 secondes) vos groupes de muscles un par un.
- Quand vous tendez vos muscles, concentrez-vous sur la sensation de contraction.
- Quand vous détendez vos muscles, concentrez-vous sur la sensation de relâchement.
- Évitez le renforcement des muscles blessés.
- Travaillez les groupes musculaires comme suit :
  1. Main et avant-bras droit
  2. Biceps droit
  3. Main et avant-bras gauche
  4. Biceps gauche
  5. Front et haut de la tête
  6. Yeux, nez, et haut des joues
  7. Bouche, mâchoire, et les côtés des joues
  8. Cou
  9. Haut de la poitrine, dos et épaules
  10. Abdomen
  11. Le haut de la jambe droite
  12. Mollet droit
  13. Pied droit (seulement un renforcement de 2-3 secondes)
  14. Le haut de la jambe gauche
  15. Mollet gauche
  16. Pied gauche (seulement un renforcement de 2-3 secondes)
- Après avoir relâché le dernier groupe musculaire, détendez-vous pendant 5-10 minutes pour vous réveiller tout doucement.

*Pratiquez une des techniques de relaxation à la maison. Essayez de pratiquer un peu chaque jour.*