

## **TECHNIQUE DE RELAXATION TELEPHONIQUE 2 : RELAXATION JACOBSON CONTEXTE CORONAVIRUS COVID-19 ET CONFINEMENT**

**Mme Julie Bourgoïn, Psychologue – Service de Psychiatrie Générale (Dr Thierry Bottai)  
Pôle de Psychiatrie Générale – Centre Hospitalier de Martigues**

Echelle d'anxiété à remplir avant et après l'utilisation de cet outil

### **Evaluation préalable de l'anxiété :**

Tout d'abord il faut évaluer le niveau d'anxiété entre 0 et 10 (0 = détente parfaite, relaxé, absence d'anxiété ; 10 = peur intense maximum, la pire peur imaginable ou déjà vécue, angoisse maximum déjà vécue ou imaginée). A combien se situe-t-on : 3 ou 5 ou 6, 7 ?

### **Relaxation à proprement parler**

Pour bien profiter de cette période de détente, installez-vous confortablement dans une pièce fraîche, semi-obscur et de préférence isolée des bruits de la maison. Détachez tout vêtement trop serré. Des distractions surviendront probablement à un moment ou l'autre au cours de l'exercice. Ramenez alors simplement votre attention sur la détente sans faire d'effort et sans penser à rien d'autre (pause de 3 secondes). Les prochaines minutes n'appartiennent qu'à vous (pause de 10 secondes).

1. Maintenant que vous êtes installé confortablement, prenez une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en ayant l'impression de vous laisser enfoncer dans le lit ou le fauteuil (pause de 10 secondes)
2. Prenez à nouveau une inspiration profonde en gonflant l'abdomen, puis en dilatant le thorax au maximum. Retenez votre inspiration quelques secondes (pause de 3 secondes), puis expirez lentement et à fond en imaginant que vos tensions s'éliminent en même temps que sort l'air de vos poumons (pause de 10 secondes).
3. Dirigez maintenant votre attention sur vos mains et vos avant-bras. Fermez vigoureusement vos deux poings. Serrez bien. Sentez la contraction dans les poings et les avant-bras. Continuez de respirer régulièrement pendant que vous serrez les poings (pause de 3 secondes). Relâchez. Détendez graduellement vos mains et vos avant-bras. Imaginez que vos mains et vos avant-bras deviennent lourds, relâchés et détendus. Sentez bien la différence entre le malaise de la tension et le confort de la détente (pause de 15 secondes).
4. Fermez à nouveau vos poings vigoureusement, puis pliez vos avant-bras sur vos bras en contractant les biceps comme pour soulever un poids très lourd. Sentez la contraction dans vos poings, dans vos avant-bras et dans vos bras. Continuez de respirer doucement et régulièrement (pause de 2 secondes). Relâchez et sentez bien la détente dans vos mains, dans vos avant-bras et dans votre bras. Vos bras deviennent graduellement lourds, relâchés et détendus (pause de 15 secondes).
5. Enfoncez la paume de vos mains dans la surface où vous êtes couché et pressez fortement. Ressentez la tension à la partie supérieure des bras (pause de 3 secondes). Relâchez et sentez bien la tension qui disparaît de la partie supérieure de vos bras. Plus vous relâchez, plus vos bras deviennent à nouveau lourds et détendus, de plus en plus lourds et de plus en plus détendus (pause de 15 secondes).
6. Ramenez maintenant votre pensée sur vos pieds et vos mollets. Pointez vos pieds et vos orteils vers le mur en face de vous. Contractez bien les muscles de vos pieds et de vos mollets et sentez la tension qui en

résulte (pause de 3 secondes). Relâchez. Détendez. Détendez graduellement et aussi profondément que possible les muscles des pieds et des mollets (pause de 15 secondes).

7. Pointez vos pieds et vos orteils en direction de votre visage. Concentrez votre attention sur les muscles que vous venez de contracter (pause de 3 secondes). Relâchez et détendez graduellement les muscles de vos jambes. Au fur et à mesure que la tension disparaît, vos jambes deviennent lourdes, de plus en plus lourdes (pause de 15 secondes).

8. Enfoncez fortement vos talons et vos mollets dans la surface où vous êtes couché, tout en contractant énergiquement les muscles des cuisses et des fesses. Réalisez la tension provoquée par l'effort (pause de 3 secondes). Relâchez. Décontractez bien vos muscles. Sentez la tension disparaître graduellement (pause de 15 secondes).

9. Rapprochez vos pieds puis soulevez-les légèrement au-dessus du matelas. Sentez la tension surtout au niveau des cuisses et du ventre. Continuez de bien respirer (pause de 2 secondes). Relâchez. Sentez bien maintenant la détente au niveau de vos jambes, et de votre ventre. Vos jambes deviennent lourdes, détendues et relâchées. De plus en plus lourdes, de plus en plus détendues, de plus en plus relâchées (pause de 5 secondes). Vos bras sont également lourds, détendus et relâchés. De plus en plus lourds, de plus en plus détendus et de plus en plus relâchés (pause de 10 secondes).

10. Enfoncez les muscles de votre ventre comme pour en faire toucher la surface à votre colonne vertébrale. Enfoncez bien les muscles de votre ventre (pause de 5 secondes). Relâchez. Détendez bien tous les muscles de votre ventre. Laissez disparaître toute la tension (pause de 15 secondes).

11. En gardant vos hanches et vos épaules bien en contact avec la surface où vous êtes couché, soulevez votre colonne vertébrale vers le haut de façon à former un petit pont avec votre corps. Contractez bien tous les muscles de votre dos (pause de 5 secondes). Relâchez, puis laissez les muscles de votre dos se détendre lentement, progressivement. Sentez la tension disparaître de votre dos (pause de 15 secondes).

12. Prenez une inspiration profonde en gonflant l'abdomen puis en dilatant le thorax au maximum (pause de 3 secondes). Puis reprenez votre inspiration tout en contractant les muscles de votre thorax (pause de 3 secondes). Relâchez et expirez lentement en vidant complètement vos poumons. Laissez-vous aller de plus en plus profondément en ne pensant à rien d'autre qu'à l'agréable sensation que vous apporte la détente (pause de 10 secondes).

13. Élevez vos épaules en direction de votre tête, aussi haut que possible (pause de 3 secondes). Relâchez. Sentez bien la détente dans les muscles de vos épaules (pause de 15 secondes).

14. Élevez vos épaules en direction de votre tête puis croisez vos bras sur le thorax en tentant de joindre vos deux coudes. Contractez bien les muscles de vos épaules et de votre thorax (pause de 3 secondes). Relâchez. Laissez vos épaules descendre lentement et vos bras retomber de chaque côté de votre corps. Appréciez le soulagement au fur et à mesure que la tension se dissipe et que la détente s'installe. Vos épaules et vos bras sont maintenant de plus en plus relâchés et de plus en plus détendus (pause de 10 secondes).

15. Ramenez vos épaules vers votre dos lentement et fortement. Contractez bien les muscles du dos tout en bombant la poitrine (pause de 5 secondes). Relâchez. Laissez vos épaules revenir en place. Sentez la tension disparaître, s'échapper. Détendez de plus en plus vos muscles de vos épaules. Laissez-vous aller de plus en plus à la détente (pause de 10 secondes).

16. Tournez lentement la tête vers la droite aussi loin que vous en êtes capable tout en gardant les épaules bien en place. Contractez bien. Sentez la tension dans vos muscles (pause de 3 secondes). Relâchez. Ramenez la tête en place et noter le soulagement au fur et à mesure que la tension disparaît et que la détente s'installe (pause de 15 secondes).

17. Tournez lentement la tête vers la gauche aussi loin que vous en êtes capable. Contractez bien vos muscles (pause de 4 secondes). Relâchez. Ramenez la tête en place et détendez bien les muscles du cou et des épaules (pause de 15 secondes).

18. Fléchissez votre tête vers l'avant comme pour tenter de toucher votre poitrine avec votre menton. Contractez bien. Continuez de contracter (pause de 3 secondes). Relâchez. Détendez bien vos muscles. Sentez la tension qui disparaît pour faire place à une détente profonde, de plus en plus profonde (pause de 15 secondes).

19. Fléchissez votre tête vers l'arrière comme pour former un demi-cercle avec votre cou. Contractez bien les muscles de la nuque (pause de 5 secondes). Relâchez et détendez graduellement les muscles de la nuque (pause de 5 secondes). Détendez également tous les muscles du cou et des épaules. Laissez reposer votre tête et sentez-la qui devient lourde, de plus en plus lourde. Les muscles de votre cou sont de plus en plus détendus et votre tête de plus en plus lourde (pause de 5 secondes). Si des tensions sont réapparues au niveau de vos bras, de vos jambes, de votre ventre, de votre thorax ou de vos épaules, faites-les à nouveau disparaître de votre mieux (pause de 10 secondes).

20. Passons maintenant aux muscles du visage. Commençons par le front. Tout en gardant vos yeux fermés, plissez énergiquement votre front en élevant les sourcils vers le haut. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez. Laissez la tension s'échapper graduellement des muscles de votre front. Sentez votre front devenir lisse, détendu et dégagé (pause de 15 secondes).

21. Fronce énergiquement vos sourcils. Notez la tension au niveau de vos sourcils et entre les sourcils. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez et détendez les muscles de vos sourcils en même temps que ceux de votre front (pause de 15 secondes).

22. Fermez les yeux fortement en serrant les paupières. Contractez bien et sentez la tension dans vos paupières (pause de 3 secondes). Relâchez et notez la sensation de soulagement tout en continuant de détendre les muscles du front et des sourcils (pause de 15 secondes).

23. Formez un cercle avec vos lèvres comme pour prononcer exagérément la lettre O. Sentez la tension autour des lèvres. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez et laissez vos lèvres se détendre graduellement, de plus en plus (pause de 15 secondes). Ouvrez la bouche aussi grande que possible. Notez bien la tension au niveau des lèvres, des joues et de la mâchoire. Ouvrez bien (pause de 3 secondes). Relâchez puis détendez graduellement les muscles des lèvres, des joues et de la mâchoire (pause de 15 secondes).

25. Poussez avec votre langue contre le palais et pressez fortement. Sentez bien la tension dans les muscles de la langue ainsi que ceux de la base de la langue (pause de 3 secondes). Relâchez. Sentez bien la détente qui s'installe dans les muscles de la langue ainsi que ceux de la base de la langue (pause de 15 secondes).

26. Montrez les dents comme pour faire un sourire forcé. Contractez énergiquement les muscles des joues. Contractez bien (pause de 3 secondes). Relâchez. Centrez votre attention sur les muscles des joues et détendez-les de votre mieux. Détendez-les profondément, de plus en plus profondément (pause de 10 secondes).

27. Serrez les dents. Serrez bien. Maintenez la tension. Localisez l'endroit exact où elle se produit (pause de 3 secondes). Relâchez et laissez la tension disparaître lentement, graduellement. Détendez votre mâchoire jusqu'à ce qu'elle devienne complètement relâchée et décontractée. Sentez vos dents se desserrer et votre mâchoire tomber légèrement (pause de 10 secondes).

28. Révisez maintenant mentalement vos différents groupes musculaires et observez jusqu'à quel point ils sont détendus. Dirigez votre pensée sur vos bras, ensuite sur vos jambes, puis votre ventre, votre dos, votre thorax, vos épaules, votre cou et finalement votre visage. Continuez de respirer lentement et régulièrement (pause de 5 secondes). Demandez-vous ce que vous ressentez maintenant comparé à ce

que vous éprouviez au début de cette séance. Sentez bien la lourdeur au niveau de vos membres et de tout votre corps. Laissez-vous pénétrer par ces sensations de détente et de lourdeur (pause de 15 secondes).

Si vous le désirez, vous pouvez prolonger cette période de détente pendant quelques minutes. Lorsque vous vous lèverez, inspirez d'abord profondément, contractez graduellement tous vos membres, ouvrez vos yeux, puis expirez. Restez ensuite assis de 15 à 30 secondes sur le bord du lit ou du sofa afin d'éviter les étourdissements. »

Martigues le 18 mars 2020