

Relaxation musculaire progressive Jacobson

AVEC QUELS PATIENTS L'APPLIQUER ?

Cette méthode de relaxation existe depuis longtemps et a donc déjà été validée scientifiquement de nombreuses fois. Vous pouvez l'utiliser avec vos patients avec tous troubles anxieux, avec toutes les phobies, en particulier l'agoraphobie, le trouble anxieux généralisé (personnes stressées chronique qui ont besoin de relaxation). Mais rien ne vous empêche de les utiliser dans toutes les pathologies mentales. Par exemple, ça peut être utile pour les patients qui sont addicts, qui sont fumeurs ou alcooliques, parce que ça leur apporte une possibilité de faire une action plutôt que de fumer. Vous pouvez donc même l'enseigner pour les addictions.

DÉBUTER UNE SÉANCE DE RELAXATION JACOBSON

Dans le cadre d'une séance de relaxation, demandez à votre patient de s'asseoir ou de s'allonger, d'enlever son sac à main, sa veste : de se mettre à l'aise. Rien ne vous empêche également et si vous le souhaitez de mettre une musique de fond. La température de la pièce est elle aussi importante. Elle doit être agréable, n'hésitez donc pas à allumer un ventilateur ou le chauffage. De plus, lorsque vous prendrez la parole, il faut garder à l'idée de parler lentement et avec une voix grave, posée et chaleureuse ceci encourage le processus de détente.

JACOBSON, LA MÉTHODE

Débutons la méthode Jacobson. Commencez par dire à votre patient de serrer son poing droit à 80%, donc assez fort. Demandez-lui de se concentrer sur la sensation de pression, la sensation de brûlure, la sensation de tension au niveau du poing. C'est très important, seul le poing doit être contracté. L'avant-bras, le biceps, l'épaule, et tout le reste du corps doit être entièrement détendu. Au départ, votre patient aura du mal à ne contracter de manière isolée que les composants musculaires demandés, mais c'est normal. La pratique rendra cet exercice plus facile à réaliser.

La deuxième phase de cette méthode est la phase de relaxation. Dites à votre patient de tout doucement, très lentement, de détendre sa main droite. Il doit se concentrer sur cette disparition de la douleur et sur la pression qui s'amenuise. Il faut qu'il réalise que cette tension est en train de disparaître. Sa

paume s'ouvre alors, toujours très doucement. Ses doigts vont s'écarter jusqu'à un état de relaxation totale.

Ces deux phases sont un résumé de toute l'idée derrière la méthode de relaxation de Jacobson. Cette méthode se résume à faire une phase de contraction à 80%, forte et légèrement douloureuse suivie par une phase de relaxation. C'est pour ça que ça s'appelle "relaxation musculaire progressive de Jacobson", c'est parce que ça permet aux patients d'avoir une meilleure connaissance de leur état de contraction de leurs muscles. L'apprentissage de cette méthode leur permettra de détecter lorsque ces derniers seront trop tendus et surtout de pouvoir aussi les relaxer, de les détendre. Tout le reste va consister à refaire exactement la même chose pour chaque groupement musculaire. Un ordre musculaire cependant est à suivre :

- 1.** poing
- 2.** biceps
- 3.** front (orbiculaire, froncer les sourcils)
- 3.** maxillaires (muscles masséters, serrer les dents)
- 4.** lèvres (faire la moue)
- 5.** coup (demandez à votre patient de mettre sa main sur son front et quand même temps le front pousse contre cette main)
- 6.** muscles trapèzes (haussement des épaules)
- 7.** muscle diaphragme et des muscles accessoires de la respiration (faire une respiration profonde et rester en apnée)
- 8.** muscles abdominaux
- 9.** muscles fessiers
- 10.** muscles quadriceps (en bougeant la jambe ou pas)
- 11.** mollets (muscles releveurs des pieds, relever l'avant du pied)
- 12.** orteils (muscles releveurs, relever les orteils)

Au début de l'exercice de relaxation, il faut bien leur préciser qu'il ne faut contracter qu'à 80% du muscles et à la suite de la séance, les rassurer et leur dire que des courbatures sont possibles dans les jours à suivre et tout à fait normales.