

# Relaxation Directe

Programme LIFE

Développez votre potentiel  
cognitif

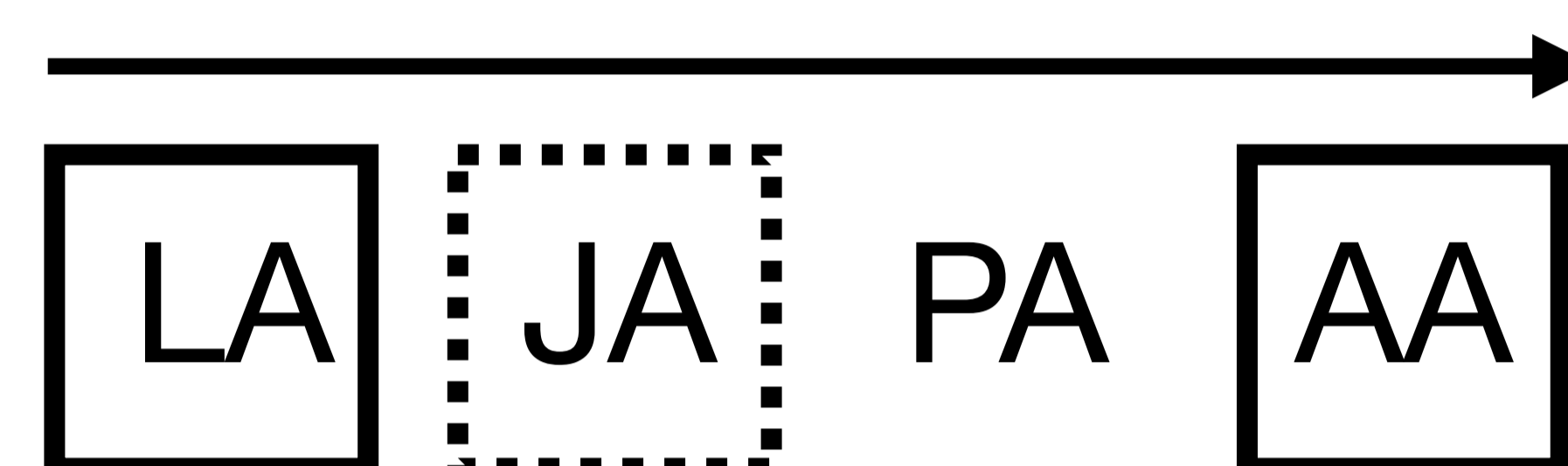


## Objectif de la technique :

*Créer un état de relaxation dans chaque muscle du corps, sans mouvement ni contraction, en focalisant son attention sur les groupes musculaires successifs*

## Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé dans un endroit calme, assis, couché ou debout, quand vous souhaitez vous relaxer. En tant qu'outil de relaxation puissant, il ne devrait pas être utilisé pendant l'action



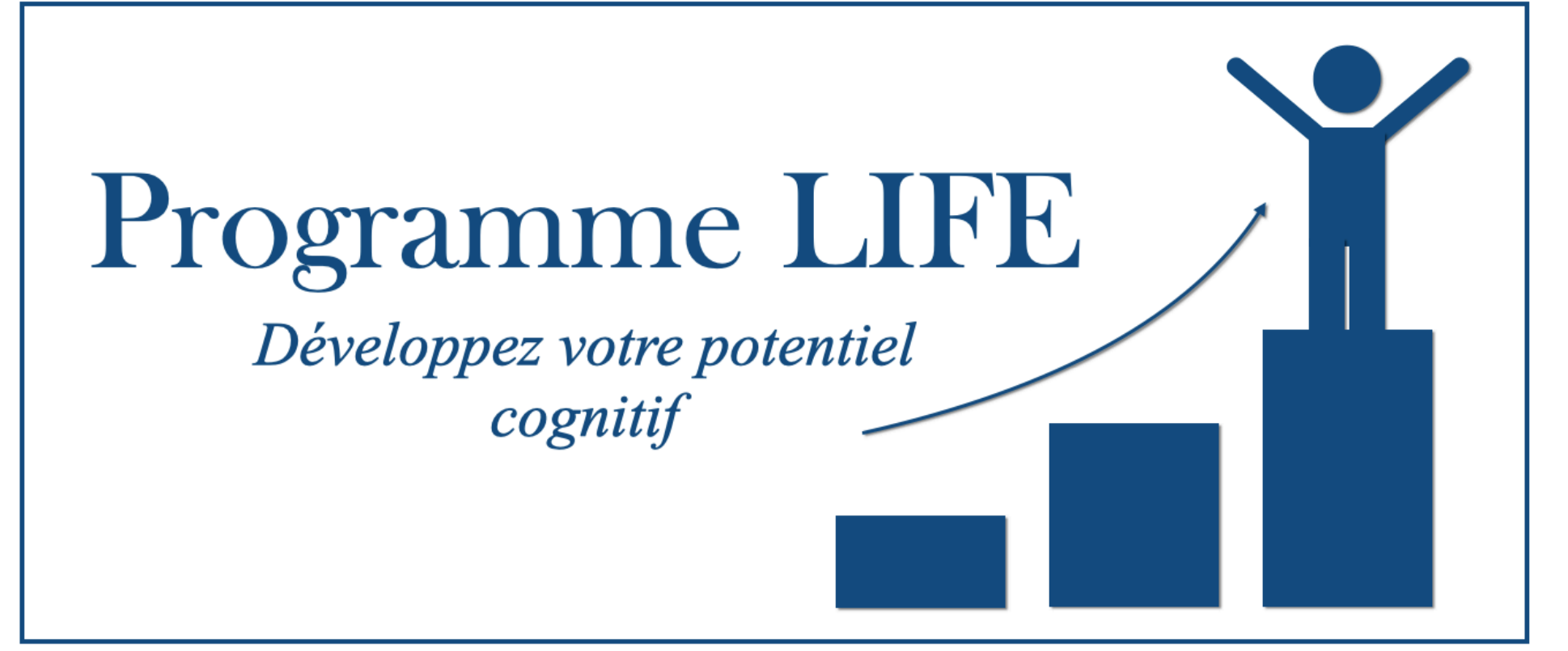
### Commentaires

A utiliser lorsque vous ressentez le besoin de vous détendre musculairement, afin de diminuer les tensions

## Procédure :

- 1) J'imagine un faisceau ou une énergie de relaxation qui se focalise sur le sommet de mon crâne. Je peux, si je le souhaite, lui associer une couleur, une consistance, un son et/ou une sensation.
- 2) Je laisse ce flux de relaxation atteindre mon visage et je visualise les muscles de cette zone se détendre. Je relâche chaque muscle les uns après les autres ou tous ensemble. Je peux m'aider d'un dialogue interne de type : "Je relâche les muscles de mes paupières ... puis ceux de ma bouche ..."
- 3) Je continue avec ma nuque, mon cou ...
- 4) Puis je descends sur mes épaules, mes bras, mes avant bras et mes mains. Je prends le temps d'apprécier la relaxation qui s'installe et je peux être curieux de rechercher une différence de degré de détente entre les deux côtés.
- 5) Je laisse ce flux de détente gagner mon thorax et relâcher chaque muscle intercostal. Puis continuer vers mon abdomen, décontractant mon diaphragme qui devient plus efficace. Puis mon bassin, mes fessiers et mes adducteurs.
- 6) Je ressens la détente s'installer dans mes cuisses, les muscles qui cernent mes genoux, mes mollets, mes pieds.
- 7) Je reporte mon attention au sommet de mon crâne et je note, avec chaque inspiration, une vague de détente qui part de ma tête en direction de tout mon corps.
- 8) Je compte de 1 à 5 et j'ouvre les yeux pour revenir à un état d'éveil, ou je continue avec une autre technique pour prolonger la détente.

# Relaxation Directe



Appréciation de la technique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Simplicité de la technique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dans quelles situations puis-je l'utiliser ?	
--	--

Quelles sensations positives sont connectées avec cette technique ?	
---	--

Quels sont les déclencheurs ?	
-------------------------------	--

Quelles zones sont les plus faciles à relaxer ?		
Quelles sont les sensations dans chaque zone ?		

Efficacité de cette technique ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Comment est-ce que je me sens après avoir utilisé cette technique ?	
---	--

Fréquence d'utilisation ?	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> 1 / semaine	<input type="checkbox"/> 1 / jour
---------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

Dissocié	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Associé	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Dissocié	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Associé	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Dissocié	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Intégré	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?	
---	--