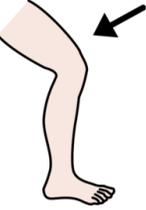
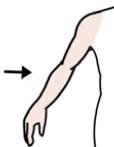
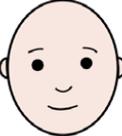


Nom de l'outil	Technique de relaxation Jacobson
Description :	« L'exercice consiste à alterner des états de tension et de détente. Il s'agit de contracter volontairement une partie du corps, de maintenir la tension pour bien la sentir, puis de revenir au repos. » <sup>1</sup>
Type d'outil :	Séquence visuelle
À quoi sert-il :	Amener la personne à utiliser un outil concret et imagé pour se calmer en situation stressante ou anxiogène.
Quand l'utiliser :	En tout temps, avant, pendant et après les épisodes de stress.
Comment l'utiliser :	<p>Enseigner la technique dans un moment où la personne est calme. Suivre la séquence en nommant l'action à réaliser « contracte ton pied », puis enchaîner avec la suite. Répéter l'expérience dans une situation stressante jusqu'au retour au calme.</p> <p>Avec le temps, on amène la personne à utiliser la technique seule en estompant notre présence lors des pratiques.</p> <p>Variante : il peut être intéressant de photographier la personne durant les différentes étapes de la détente dans le but d'utiliser ces images pour créer un outil plus personnalisé.</p>

---

<sup>1</sup> <http://psychomotricite92.free.fr/relaxation.php>

## Technique de relaxation selon la méthode Jacobson

	<p>Contracte le pied en recourbant les orteils (vers le bas). Compte jusqu'à 5. Relâche ton muscle. Refait l'exercice 3 fois. Puis fait l'autre pied.</p>
	<p>Soulève ta jambe droite à partir du genou. Compte jusqu'à 5. Laisse-la tomber. Refait l'exercice 3 fois. Puis fait l'autre jambe.</p>
	<p>Poussez la jambe (l'arrière de la cuisse) vers le sol. Compte jusqu'à 5 et relâchez. Refait l'exercice 3 fois. Puis fait l'autre jambe.</p>
	<p>Tends le muscle de ton mollet en pointant tes orteils vers le haut. Compte jusqu'à 5 et relâchez. Refait l'exercice 3 fois. Puis fait l'autre jambe.</p>
	<p>Serres le poing et compte jusqu'à 5. Desserre le. Refait l'exercice 3 fois. Puis fait l'autre main.</p>
	<p>Plie ton bras pour contracter les muscles des biceps, compte jusqu'à 5 et relâche. Refait l'exercice 3 fois. Puis fais l'autre bras.</p>
	<p>Lève tes coudes au-dessus de tes oreilles compte jusqu'à 5 et relâche. Refait l'exercice 3 fois. Puis fais l'autre coude.</p>
	<p>Soulève les sourcils vers le haut, le front se plisse et relâche. Refait l'exercice 3 fois.</p>
	<p>Ferme les yeux le plus fort que tu peux, compte jusqu'à 5 et ouvre les. Refait l'exercice 3 fois.</p>
	<p>Ouvre ta bouche très grande, compte jusqu'à 5 et relâche. Refait l'exercice 3 fois.</p>
	<p>Serres les dents et la mâchoire, compte jusqu'à 5 et relâche. Refait l'exercice 3 fois.</p>

Pictogrammes ARASAAC (<http://www.catedu.es/arasaac/>) Imprimé par Picto-Selector (<http://www.PictoSelector.eu>)