



# Relaxation Musculaire Progressive (Technique de Jacobson)

Réduction des tensions physiques et mentales

---

**Choisir un groupe musculaire :** Poings, visage, cou et épaules, avant-bras, biceps, poitrine, abdominaux, cuisses, mollets, orteils.

---

- **Contracter le groupe musculaire**      Tenir **5 secondes**
  - **Le relâcher**      Ressentir l'état de détente pendant **10 secondes**
  - Répéter la séquence **2 à 3 fois**,
- 

- Garder une respiration fluide et agréable
- Fermer les yeux, s'asseoir confortablement
- Porter son attention sur la sensation de tension et de détente
- À la fin, prendre une profonde inspiration, s'étirer et expirer doucement

*Clément Nougavède*

Psychologue clinicien

N° Adeli : 75 93 7641 1

