

Relaxation

ÉDUCATION

par cguiard



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Deux méthodes de relaxation qui permettront aux participant.es de faire l'expérience, ou non, de la sensation de détente qui en découle. Les participant.es sont ensuite invité.es à réfléchir à leur(s) propre(s) moyen(s) de se relaxer et à planifier des temps de relaxation qu'ils.elles pourraient intégrer dans leur rythme de vie.

Objectifs

Permettre aux personnes de se relaxer et de s'exercer à des méthodes qu'ils pourront répéter ensuite dans leur vie quotidienne.

Matériel

Pas de matériel particulier utilisé pour cette activité.

Compétences travaillées

Conscience de soi / Empathie
Gestion du stress / Gestion des émotions

Contenus utilisés

Pas de contenu recommandé en support pour cette activité.

Pré-requis

S'exercer à avoir une voix calme et monocorde.

WORKFLOW

1 Préparation

- Disposez la salle de manière à ce que les participant.es puissent se positionner en cercle, assis de préférence, mais il est possible de faire cette activité debout.

2 Lancement

- Disposez la salle de manière à ce que les participant.es puissent se positionner en cercle, assis de préférence, mais il est possible de faire cette activité debout.

3 Déroulé

- Expliquez les consignes : « Installez-vous confortablement, bien adossé.es (ou prenez une position confortable, les pieds bien ancrés dans le sol, comme enracinés). Nous allons commencer par prendre de lentes inspirations pendant 5 secondes, on essaiera de laisser le bas du ventre se gonfler pendant l'inspiration et se contracter pendant l'expiration » « Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4... Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5 » (au bout de cinq respirations invitez-les à se concentrer sur l'air qui entre et sort de leur corps, puis guidez-les sur cinq autres).
- Demandez aux participant.es s'ils.elles souhaitent partager leurs ressentis. Cette méthode est appelée la respiration abdominale, la suivante que l'on va essayer est la relaxation musculaire progressive. Quand vous inspirez, vous contractez et quand vous expirez, vous relâchez. Tentez de percevoir l'air qui circule, mais aussi la chaleur qui se produit dans votre corps :

« Contractez votre poing droit, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... Contractez votre poing gauche, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... Contractez votre bras droit, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... Contractez votre bras gauche, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... Contractez votre pied droit, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... Contractez votre pied gauche, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... Contractez

votre jambe droite, maintenez-la contractée, maintenez-la, maintenant relâchez... Contractez votre jambe gauche, maintenez-la contractée, maintenez-la, maintenant relâchez... Contractez vos abdominaux, maintenez-les contractés, maintenez-les, maintenant relâchez... Contractez vos épaules, maintenez-les contractées, maintenez-les, maintenant relâchez... Contractez votre visage, maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez... »

« Comment vous sentez-vous ? »

« Maintenant, retenez votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps, vos bras, vos jambes... votre visage... vos orteils, vos poings... contracter votre ventre et vos épaules... tous vos muscles sont contractés, maintenez-les contractés, maintenez... A présent soufflez lentement et relâchez en pensant que vous êtes totalement mou, sans tensions ».

- Demandez aux participant.es s'ils.elles se sentent détendu.es après l'un ou l'autre des exercices. Précisez bien que ces méthodes ne sont pas efficaces pour tout le monde et qu'il est important que chacun.e trouve son moyen personnel de se relaxer.

4

Clôture

- Questionnez les participant.es sur leurs réactions vis-à-vis de ces activités. Puis demandez-leurs s'ils.elles imaginent utiliser l'une de ces méthodes en situation de stress ou d'émotion forte. Rappelez que ce sera toujours plus facile grâce à l'entraînement. Demandez enfin s'ils.elles pourraient intégrer ces quelques minutes de relaxation dans leurs habitudes de vie.

Variantes

D'autres méthodes existent telles que le bodyscan ou la visualisation (cf. support libre « visualisation »).