

# TECHNIQUE DE RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

1

3 X



INSPIRER



EXPIRER

2

« FERME TES PAUPIÈRES LE PLUS FORT QUE TU LE PEUX. RELÂCHE. »



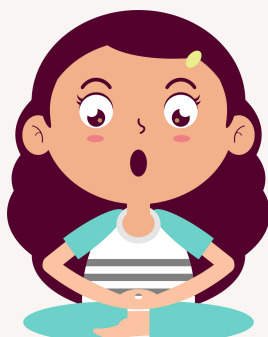
5 secondes



10 secondes

3

« OUVRE TA BOUCHE LE PLUS GRAND QUE TU LE PEUX. RELÂCHE. »



5 secondes



10 secondes

4

« AVEC LE DERRIÈRE DE TA TÊTE, ÉCRASE TON OREILLER. RELÂCHE. »



5 secondes



10 secondes

5

« REMONTE TES ÉPAULES VERS LE HAUT, COMME SI TU ÉTAIS UNE TORTUE QUI VOULAIT ENTRER SA TÊTE DANS SA COQUILLE. RELÂCHE. »



5 secondes



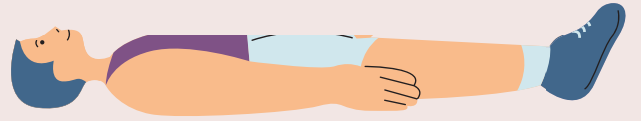
10 secondes

9

« ÉTIRE TES BRAS VERS TES PIEDS, SANS BOUGER TON DOS, COMME SI TU VOULAIS LES FAIRE ALLONGER. RELÂCHE. »



5 secondes



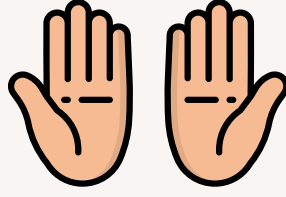
10 secondes

6

« FERME TES POINGS TRÈS FORT, COMME SI TU ÉTAIS EN COLÈRE. RELÂCHE. »



5 secondes



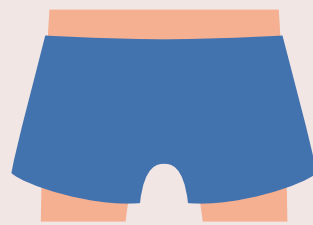
10 secondes

7

« SERRE TES FESSES ENSEMBLE. RELÂCHE. »



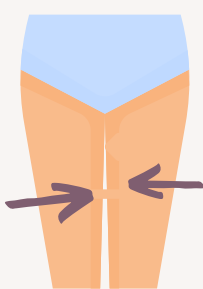
5 secondes



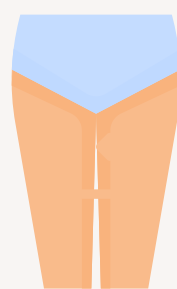
10 secondes

8

« SERRE TES CUISSÉS ENSEMBLE, COMME SI TU VOULAIS ÉCRASER UN OBJET ENTRE TES GENOUX. RELÂCHE. »



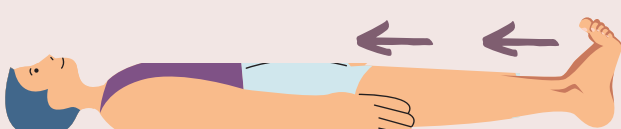
5 secondes



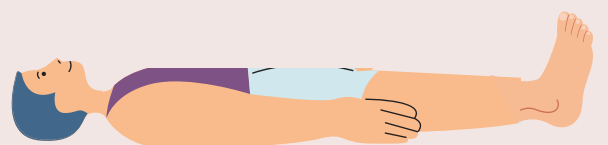
10 secondes

10

« POINTE TES ORTEILS VERS TON VISAGE. RELÂCHE. »



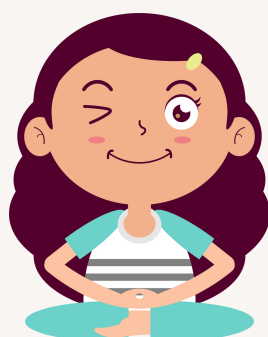
5 secondes



10 secondes

11

« ON REPREND MAINTENANT LA SÉQUENCE DANS LE SENS INVERSE. »



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec

