

R3P (Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée)

INTENTION

La Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P) comprend une série d'exercices issus des méthodes de relaxation décrites ci-dessus. Il faut retenir qu'elle est personnalisable, donc adaptable à chacun.

Elle peut être comparée à une commode modulable composée d'un certain nombre de tiroirs (deux à cinq) choisis en fonction de la personnalité, des savoir-faire, des besoins et des objectifs des sujets. On peut utiliser tout ou partie de chaque tiroir ou les mixer.

PROTOCOLE

- **Phase préparatoire**
 - s'installer confortablement avec l'intention de...(objectif séance)
 - fermer les yeux ou avoir le regard dans le vague,
 - faire sa météo TOP,
 - faire des exercices de respiration contrôlée (relaxante, dynamisante...).
- **Phase de travail** : détente musculaire et / ou mentale à l'aide de différents exercices* :
 - relaxation paradoxale (RPa)
 - relaxation musculaire directe (RMD)
 - relaxation musculaire indirecte (RMI)
 - relaxation sensorielle (RS)
 - image de détente (ID)

L'ordre est libre

- **Reprise**
 - Si en adéquation avec l'intention de départ

PRÉCAUTION

Lors de cette séance ce sont des bouts des techniques sélectionnés et non les techniques entières qui sont proposés en gardant le protocole de la tête aux pieds. Une même technique peut revenir plusieurs fois au cours de la séance.

Comme toute séance comportant une relaxation, elle devra être réalisée bien avant une activité à cause d'une possible hypovigilance.