

Relaxation Jacobson : qu'est-ce que c'est ?

Mise au point en 1928 par Edmund Jacobson, éminent psychiatre américain, la relaxation de Jacobson est basée sur le relâchement musculaire permettant au long cours d'obtenir une réelle détente mentale. Avant Jacobson, les scientifiques croyaient que l'émotion naissait dans le cerveau et se propageait ensuite dans nos muscles. Aujourd'hui, on sait qu'il **existe une relation étroite entre nos émotions et nos tensions musculaires**. D'ailleurs Edmund Jacobson disait « **il serait naïf de dire que nous pensons avec nos muscles, mais nous avons tort d'affirmer que nous pensons sans eux** ».

Ses travaux l'ont donc conduit à explorer la gestion de nos émotions par la décontraction de nos muscles. C'est ainsi que **beaucoup de thérapeutes proposent désormais des séances de relaxation Jacobson** pour enrayer tous symptômes où les tensions musculaires sont en jeu : insomnies, bégaiement, stress, maladies psychosomatiques, mais aussi douleurs dorsales ou cervicales.

La technique de relaxation Jacobson consiste en **une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques sont contractés puis relâchés**. Durant la contraction, vous vous mettez à l'écoute de ce qui crée les tensions et durant la décontraction vous ressentez les effets bénéfiques du relâchement.

L'objectif de la relaxation Jacobson c'est d'**obtenir une complète détente physiologique grâce à un apaisement psychique et émotionnel**. Ainsi deux techniques complémentaires sont appliquées : la relaxation musculaire progressive et la relaxation différentielle.

La relaxation progressive consiste à **décoder les sensations de contractions dans le muscle**, dans un groupe de muscles puis dans le corps tout entier et à les éliminer grâce à un entraînement régulier.

La relaxation différentielle consiste à **relâcher certains muscles pendant que d'autres agissent**. Le but est de **n'utiliser que les muscles indispensables à tel mouvement ou telle action donnée**. En clair, cela permet une économie considérable de l'énergie que nous brûlons dans nos muscles, mais aussi dans nos nerfs et notre cerveau, chaque fois que nous pensons ou nous agissons.

Relaxation Jacobson : une méthode simple pour réduire votre stress

Pour effectuer la relaxation progressive de Jacobson, installez-vous dans un **endroit calme** et confortable. **Étendez-vous sur le dos, les bras posés le long du corps, les pieds décroisés**. Fermez les yeux si vous le désirez. **Respirez calmement durant toute la durée** de l'exercice.

Vous allez peu à peu induire volontairement une tension spécifique durant 5 secondes à un muscle puis à un groupe de muscles et relâcher. **Les muscles à solliciter sont les épaules, les bras, les mains, la région pelvienne, les jambes, les pieds, mais aussi le cou et le visage**.

Prenons l'exemple de vos mains :

Portez votre attention sur celles-ci, l'une après l'autre :

- **Tendez-les et prenez conscience de la contraction de chacune d'elles** : paume, dos de la main, doigts (chacun de vos doigts), pouces.
- **Écartez les doigts d'une main au maximum puis de l'autre main et ensuite des deux en même temps**. Ressentez, en pleine conscience, la tension qui s'exerce sur chaque muscle de vos mains.
- **Tenez ainsi 5 secondes et relâchez**.
- **Observez la décontraction qui s'opère et ressentez l'apaisement qui se diffuse dans tout votre corps**.

Vous ferez de même pour tous les membres et les muscles de votre corps en effectuant chaque fois la même tension et le même relâchement : les membres inférieurs jusqu'au bout des orteils, les membres supérieurs jusqu'au bout de vos doigts, votre dos, votre cou, les muscles de votre visage.

Votre relaxation va s'installer peu à peu sans forcer et vous pourrez apprécier l'apaisement qui s'installe en vous. Observez avec curiosité le relâchement qui s'opère progressivement. Si vous sentez que votre esprit s'échappe vers d'autres pensées, recentrez-le sans forcer vers votre corps et vos sensations.

Quand l'exercice est terminé, prenez votre temps, ne vous levez pas précipitamment. Faites comme si vous veniez doucement de vous réveiller.

Entraînez-vous à cet exercice aussi souvent que vous le pouvez pour obtenir un bénéfice total sur votre tonus musculaire, votre stress et vos tensions. L'idéal serait plusieurs fois par semaine à raison de 30 minutes pour chaque séance.

Lorsque vous aurez maîtrisé la relaxation progressive, vous pourrez alors vous exercer à la relaxation différentielle tout au long de vos journées, en prenant conscience de certains muscles que vous tendez inutilement parce que vous êtes anxieux ou stressé. Quand vous conduisez par exemple ou lorsque vous êtes en train d'écrire. Avec de l'entraînement, ces muscles tendus alors qu'ils ne devraient pas l'être se relâcheront spontanément et votre esprit sera lui aussi détendu et apaisé.

Les bienfaits et les limites de la relaxation Jacobson

Il est bien évident que peu à peu votre vie va changer. Vous allez libérer les tensions qui encombrent votre corps, mais aussi votre cerveau pour laisser place à un apaisement physique et psychique. Et **vous pourrez ainsi aborder les situations stressantes avec plus de recul et de sérénité.**

Néanmoins la méthode de relaxation Jacobson a ses limites. On pourrait évoquer le fait qu'elle est **très longue à réaliser et qu'il faut s'astreindre à une certaine régularité** qui pourrait être particulièrement contraignante quand votre emploi du temps est surchargé.

De plus, même si cette méthode de relaxation est très efficace et validée scientifiquement, **elle ne résout pas les raisons profondes du stress qui engendrent ces tensions physiques et psychiques.**

L'idéal serait d'accompagner ces séances de relaxation Jacobson d'un programme centré sur le stress et ses conséquences sur vos tensions et vos émotions.