FICHE 44 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Relâcher les muscles

Une relaxation musculaire progressive courte

OBJECTIF

Apprendre à repérer et à relâcher la tension musculaire en contractant puis en relâchant successivement plusieurs groupes de muscles.

POUR QUI

Tension physique, anxiété, difficultés d'endormissement. Adulte et adolescent.

DURÉE

10 à 15 min par jour pendant 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explique le principe : contracter un groupe de muscles environ 5 secondes, puis relâcher et observer la détente environ 15 à 20 secondes.
2. Guide l'ordre : mains et avant-bras, bras, visage, cou et épaules, dos, ventre, jambes, pieds.
3. Insiste sur le contraste entre tension et détente : c'est lui qui apprend à repérer la tension au quotidien.
4. Proposez une pratique quotidienne, avec un enregistrement si possible.
5. Progressivement, passez à une version plus courte (relâcher sans contracter).

POINTS D'ATTENTION

> Contracter sans douleur. Adapter ou sauter un groupe en cas de blessure, crampes, douleurs chroniques ou problème médical. Certaines personnes ressentent d'abord plus d'anxiété en se relâchant : rassure, c'est fréquent.

RÉFÉRENCES

Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (1973). Progressive Relaxation Training: A Manual for the Helping Professions. Research Press.

Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. BMC Psychiatry, 8, 41.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 44 · FICHE À REMETTRE

Relâcher les muscles

L'anxiété se loge souvent dans les muscles sans qu'on s'en rende compte. En les contractant puis en les relâchant, tu apprends à sentir la différence et à relâcher plus facilement.

1. Installe-toi confortablement. Pour chaque partie du corps : contracte environ 5 secondes, sans douleur.
2. Relâche d'un coup, et observe la détente pendant 15 à 20 secondes.
3. Dans l'ordre : mains, bras, visage, cou et épaules, dos, ventre, jambes, pieds.
4. À la fin, reste un moment à sentir ton corps relâché.

Jour	Durée	Tension avant /10	Tension après /10

Où se loge le plus souvent ma tension ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification