



Instructions détente musculaire

Tu peux faire régulièrement ce petit exercice de relaxation chez toi pour te détendre mieux et plus facilement au fil du temps. Au bout d'un moment, tu pourras même faire cet exercice de relaxation en présence d'autres personnes et sans qu'elles s'en aperçoivent. C'est en forgeant qu'on devient forgeron : le mieux, c'est donc de commencer dès maintenant !

Assieds-toi confortablement dans une position décontractée. Si c'est plus facile pour toi, tu peux aussi faire cet exercice allongé. Si tu veux, ferme les yeux et concentre-toi entièrement sur ton corps : sens les battements de ton cœur et ta respiration. Inspire et expire régulièrement.

Maintenant, détends tes **mains** en serrant les poings et en les appuyant fort l'un contre l'autre. Imagine que tu essayes de presser un citron. Maintiens la tension pendant 7 secondes, puis relâche. Concentre-toi sur les sensations que tu as maintenant dans les mains. Est-ce que tu vois la différence entre la contraction et la détente ? Détends-toi pendant 30 secondes. Ensuite, répète l'exercice.

Contracte toutes les parties de ton corps pendant sept secondes, puis détends-les pendant 30 secondes :

- contracte tes **bras** en montrant tes muscles comme un bodybuilder, puis détends-les à nouveau.
- Ensuite, contracte tes **épaules** et ton **dos** en levant les bras vers le haut, en te grandissant le plus possible et en t'étirant, puis relâche tout.
- Maintenant, contracte ton **ventre** . Il doit devenir bien dur. Ensuite, relâche-le.
- Contracte tes **fesses** en les serrant l'une contre l'autre, puis relâche.
- Ensuite, contracte tes **jambes** en les étirant vers l'extérieur, puis décontracte-les.
- Enfin, contracte tes **pieds** . Pour cela, tire tes orteils en direction de tes jambes. Pour finir, détends-toi encore une fois pendant trente secondes.