

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE AVANT ET APRES DES SITUATIONS REDOUTÉES

FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

La relaxation musculaire progressive est une technique qui consiste à contracter et détendre différents groupes de muscles du corps dans un ordre spécifique. Cette technique peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale à gérer leur anxiété et leur niveau de stress avant et après des situations sociales.

La relaxation musculaire progressive peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale de plusieurs façons. Premièrement, elle favorise la relaxation en aidant le corps à se détendre et à relâcher les tensions, ce qui peut réduire les niveaux d'anxiété et de stress. Deuxièmement, elle augmente la conscience de soi en se concentrant sur différents groupes de muscles, ce qui peut aider les gens à reconnaître quand ils se sentent tendus ou anxieux. Enfin, la relaxation musculaire progressive peut améliorer le sommeil et est souvent utilisée comme aide au sommeil, ce qui peut améliorer la qualité du sommeil des personnes souffrant d'anxiété sociale. En pratiquant régulièrement la relaxation musculaire progressive, les personnes peuvent apprendre à gérer leur anxiété et leur niveau de stress plus efficacement, ce qui entraîne une amélioration du bien-être général.

Voici les étapes pour pratiquer la relaxation musculaire progressive :

1. Trouve un endroit calme et confortable pour t'asseoir ou t'allonger.
2. Prends quelques respirations profondes et concentre-toi sur ta respiration.
3. En commençant par tes pieds, contracte les muscles de cette zone pendant environ cinq secondes. Puis, relâche la tension et détends complètement les muscles.
4. Passe aux muscles des mollets, aux cuisses, aux fessiers, au ventre, au dos, à la poitrine, aux épaules, aux bras et enfin au cou et au visage, en contractant et en détendant chaque groupe de muscles pendant cinq secondes.
5. Pendant que tu contractes et détends tes muscles, concentre-toi sur la sensation de tension et de détente dans chaque groupe musculaire.
6. Après avoir effectué toute la séquence, prends quelques respirations profondes et autorise-toi à te détendre complètement.

Avant une situation sociale, pratique la relaxation musculaire progressive pour t'aider à te détendre et à réduire les tensions dans ton corps. Après une situation sociale, utilise la technique pour libérer toute tension ou anxiété que tu as pu accumuler pendant l'événement. N'oublie pas que, comme toute autre technique, il faut du temps et de la pratique pour profiter pleinement de la relaxation musculaire progressive. Essaie de la pratiquer régulièrement, même lorsque tu ne te sens pas anxieux, pour aider à créer l'habitude et être à l'aise avec la technique. Veuillez noter que ces informations ne remplacent pas un diagnostic, un conseil ou un traitement médical.