

Liste de contrôle

A quoi doit penser le moniteur lorsqu'il introduit une séquence de relaxation? Et comment la conclure pour que l'effet reste optimal sur la durée? Quelques trucs et astuces pour les moniteurs.

Préparation à la relaxation

- Se mettre mentalement en condition pour la séquence en éloignant tout stress qui se reporterait inévitablement sur les participants.
- Encourager la responsabilité individuelle (pas de contrainte).
- Tamiser la lumière.
- Parler de manière fluide, calme et rassurante.
- Insuffler un sentiment de sécurité (consignes claires, fermer les yeux ou les laisser ouverts, etc.).
- Prévoir un temps suffisant.
- Veiller à une température ambiante agréable (en sachant que la température corporelle baisse lors d'une séance de relaxation) ou inciter les participants à se munir d'une veste confortable.
- Prendre garde à ce que les participants soient bien installés sur leur tapis. Placer éventuellement un coussin sous les genoux et sous la tête afin d'éviter le dos creux ainsi que les tensions dans la nuque et les épaules.
- Choisir des morceaux de musique calmes, réguliers et adapter le volume.
- Eliminer ou réduire les nuisances sonores (fermer les fenêtres le cas échéant, éteindre les téléphones portables, etc.).

Fin de la séance

- Accorder le temps nécessaire à la conscience de refaire surface dans le présent.
- Veiller à une activation progressive: bouger les mains et les pieds, s'étirer et bâiller
- S'asseoir en roulant d'abord sur le côté (pour ne pas surcharger le système cardio-vasculaire).