

<b>1) DESCRIPTION DE L'OUTIL</b>
<p>La relaxation musculaire progressive (PMR) est une technique qui consiste à tendre puis à détendre chaque groupe musculaire du corps. Cette méthode aide à reconnaître les sensations physiques associées au stress et à la relaxation.</p> <p>Durée : 15 minutes</p>
<b>2) OBJECTIFS DE L'OUTIL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et réduire les tensions physiques associées au stress.</li> <li>• Augmenter la conscience des sensations physiques et des déclencheurs de stress.</li> <li>• Améliorer la capacité à se détendre rapidement dans des situations stressantes.</li> <li>• Favoriser la relaxation physique et mentale globale.</li> </ul>
<b>3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE</b>
<p>PMR améliore directement la tolérance au stress en apprenant aux participants à détendre consciemment leur corps et leur esprit, ce qui est essentiel pour gérer efficacement le stress et maintenir la santé mentale, comme décrit dans les directives de formation à la gestion du stress.</p>
<b>4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des vêtements confortables et des tapis pour s'allonger.</li> <li>• Enregistrements ou scripts audio PMR guidés.</li> <li>• Espace calme et confortable, suffisamment grand pour que les participants puissent s'étendre.</li> </ul>
<b>5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étape 1 : Allongez-vous ou asseyez-vous dans une position confortable et fermez les yeux.</li> <li>• Étape 2 : Contractez progressivement chaque groupe musculaire pendant environ cinq secondes, puis relâchez-le pendant 30 secondes, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'au front.</li> <li>• Étape 3 : Concentrez-vous sur le changement de sensations pendant que vous détendez chaque groupe musculaire.</li> <li>• Étape 4 : Passez plus de temps sur les domaines qui suscitent le plus de tension.</li> <li>• Étape 5 : Terminez la séance par plusieurs respirations profondes, en remarquant l'état de relaxation dans tout le corps.</li> </ul>
<b>6) QUE APPRENDRE</b>
<p>Les participants apprendront à détecter les tensions liées au stress dans leur corps et à les soulager systématiquement grâce à des techniques de relaxation, améliorant ainsi leur capacité à gérer le stress et leur tolérance globale au stress.</p>