

SCRIPT IMPRIMABLE

Relaxation les yeux ouverts

(La voix, vol. 4, pp. 67-83)

1. Préparation

« Allongez-vous, une main sur le thorax, une autre sur le ventre, et prenez le temps de vous installer dans la position la plus confortable pour vous. Observez votre respiration, sans la changer. »

Laissez le patient s'adapter à la position allongée et observer sa respiration sans chercher à la changer. Pendant ce temps, vous pouvez vérifier :

- L'axe du corps : la tête et le tronc doivent être alignés.
- La détente des jambes : les jambes sont légèrement fléchies, les genoux et les pointes de pied tombent vers l'extérieur.
- La détente des bras et des mains.
- La détente de la tête et du cou : non-extension.

Cette phase dure 1 à 2 minutes.

2. Soupirs et apnées confortables

« Désormais, installez une respiration calme et par la bouche, en exécutant un [f]. Ajoutez un temps d'apnée confortable à la fin de chaque expiration, pas plus de 2-3 secondes. »

La pause en apnée ne sera confortable pour le patient que si son expiration est effectuée avec économie.

3. Manœuvres de crispations et détentes

« Nous allons maintenant commencer les manœuvres de contraction puis de relâchement. »

Les crispations doivent durer environ 3 secondes, et la décontraction doit être très rapide. Tous les muscles du membre doivent se contracter, sans créer de mouvement. Chaque crispation débute après une expiration.

« Commençons avec la main et l'avant-bras droits. Contractez-les, sans fermer le poing ni étendre les doigts (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Concentrez-vous sur la sensation de pesanteur de ce membre. »

Laisser passer quelques soupirs.

« Poursuivons avec la jambe et le pied droits. Contractez (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Sentez à nouveau cette pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

« Contractez maintenant la jambe et le pied gauches (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Sentez la pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

« Contractez la main et l'avant-bras gauches (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Concentrez-vous sur vos sensations dans ce membre. »

Rééducation vocale des dysphonies dysfonctionnelles mpc-orthophonie

Laisser passer quelques soupirs.

« Désormais, soulevez l'épaule gauche (attendre 3 secondes). Relâchez d'un coup. Ressentez encore la sensation de pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

« Soulevez la tête (attendre 3 secondes). Relâchez. Sentez la pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

« Soulevez l'épaule droite (attendre 3 secondes). Relâchez. Ressentez une dernière fois la pesanteur. »

Laisser passer quelques soupirs.

4. Reprise de la respiration naturelle

Après les manœuvres, le patient peut enfin revenir à une respiration bouche fermée.

5. Retour sur les ressentis

« Comment avez-vous trouvé cet exercice ? Facile ? Difficile ? Pourquoi ? »

« Comment vous êtes-vous senti ? »

« Avez-vous senti des tensions ? Des blocages ? »

« Y a-t-il quelque chose qui ne vous a pas plus ? »

« Souhaiteriez-vous changer quelque chose pour être plus à l'aise ? » « Vous sentez-vous plus détendu ? »

FIN DE L'EXERCICE