

Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux

Exercices de relaxation musculaire

À QUOI SERT LA RELAXATION MUSCULAIRE?

L'anxiété affecte autant notre corps que notre esprit. Les exercices qui permettent de relaxer les muscles peuvent nous aider à nous détendre, ce qui peut en retour nous aider à nous sentir mieux dans notre tête.

Chaque corps fonctionne de manière différente et chaque personne connaît son corps mieux que n'importe qui d'autre. N'hésite pas à adapter ces activités comme bon te semble, pour qu'elles fonctionnent pour toi.



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus [jack.org covid](https://jack.org/covid)

ÉTIREMENTS

- Assis-toi sur une surface confortable, les jambes croisées ou allongées devant toi
- Fais pivoter tes épaules et tout le haut de ton corps vers la gauche, maintiens cette position pendant 10 secondes
- Ramène ton corps vers le centre
- Fais pivoter tes épaules vers la droite, maintiens cette position pendant 10 secondes
- Ramène ton corps vers le centre
- Étends tes bras le plus loin possible vers l'avant, maintiens pour 10 secondes
- Tire les bras vers le ciel, maintiens pour 10 secondes
- Répète l'exercice deux fois



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus [jack.org covid](https://jack.org/covid)

EXERCICES À FAIRE SUR UNE CHAISE

- Mets tes mains derrière ton dos et serre pour pouvoir toucher à tes coudes
- Lève tes bras devant toi (maintiens pendant 5 secondes), serre les poings et tourne-les vers le haut (maintiens pour 5 secondes), retourne tes poings vers le bas (maintiens pour 5 secondes). Relâche tes bras le long de ton corps. Répète la séquence 5 fois
- Place tes pieds à plat sur le plancher. Soulève tes talons pendant 10 secondes, puis repose-les sur le plancher. Répète 3 fois
- Place la paume de tes mains à plat derrière ta tête et plie tes coudes
- Tourne ta tête vers la gauche (maintiens pour 5 secondes), ramène ta tête vers le centre, tourne-la ensuite vers la droite (maintiens pour 5 secondes)
- Étirement des jambes : étire ta jambe droite vers l'avant, dépose-la sur le plancher. Étire ta jambe gauche vers l'avant, dépose-la sur le plancher



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus [jack.org covid](https://jack.org/covid)

