



RELAXATION GUIDÉE

Pour guider la personne que vous accompagnez, inspirez puis expirez avec elle.

MAINTENANT C'EST À VOUS, VOUS AVEZ LA PAROLE :

- Respire calmement, en allongeant chaque inspiration puis chaque expiration ...
 - Porte ton attention sur ton ventre et écoute ta respiration ...
 - Relâche toutes les tensions dans ton ventre ...
 - Laisse ta respiration devenir naturelle, sans contrôle ...
 - Elle t'apporte l'énergie vitale dont tu as besoin ...
 - ... Pause sur 2 respirations ...**
- Porte maintenant ton attention sur ton visage ...
 - Le front pour commencer ...
 - Tu le ressens et tu le relâches ...
 - Relâche chaque petit muscle autour de tes yeux ...
 - Ceux des sourcils ...
 - Écoute les sensations agréables que te procure cette détente ...
 - Desserre les muscles de tes mâchoires ...
 - Laisse ta bouche s'entrouvrir légèrement ...
 - Relâche bien ta langue ...
 - Tes lèvres ...
 - L'arrière de ton crâne est posé sur le sol / la table / le coussin ...
 - Laisse-le s'enfoncer dans le sol / la table / le coussin ...
 - Concentre ton attention sur tes sensations ...
 - Ressens le point d'appuie entre ton crâne et le support ...
 - Visualise ta nuque, relâche-la ...
 - Détends bien toute cette zone jusqu'aux épaules ...
 - Puis concentre-toi sur ta gorge ...
 - Tout en la visualisant ...
 - Libère-la ...
 - ... Pause ...**
- Porte ton attention dans la région de tes épaules, de tes trapèzes ...
 - Tout le stress accumulé dans cette zone se dissipe ...
 - Tes épaules deviennent légères, entièrement relâchées ...
 - Tes bras deviennent lourds, jusqu'au bout des doigts ...
 - Tu ressens tes deux mains, sans les bouger ...
 - Juste la chaleur ou la fraîcheur ...
 - Ton attention est sur tes deux mains ...
 - Reste concentré sur les sensations qu'elles te procurent ...
 - ... Pause ...**

– Porte maintenant ton attention sur ta poitrine ...
Libère-la lentement des blocages ou des tensions ...
Tu ressens les mouvements d'entrée et de sortie d'air dans tes poumons ...
Ton attention est maintenant au niveau de ton dos ...
Tous les muscles de ton dos se relâchent, se détendent ...
Tu ressens la sensation agréable que cette détente te procure ...
Si de nouvelles sensations de chaleur apparaissent, accueille-les avec sérénité ...
Détends ton dos en toute conscience..

... Pause ...

– Maintenant, concentre-toi sur la zone de ton ventre ...
Relâche les tensions, s'il y en a ...
Tu peux poser tes mains sur ton ventre qui se gonfle et se dégonfle ...
sans forcer sur ta respiration et ressentir les effets du relâchement ...

... Pause ...

– La détente peut maintenant s'installer le long de tes jambes ...
Tout d'abord dans tes cuisses, devant et derrière tes cuisses ...
Ensuite dans tes mollets ...
Puis dans tes pieds et tes talons ...
Dans la plante des pieds ...
Tes orteils ...
Sois attentif-ve aux sensations qui se manifestent..

... Pause ...

– Porte ton attention sur tout ton corps ...
Ressens cette force de vie qui anime toutes tes cellules, qui assure l'activité de tes fonctions vitales ...
L'énergie qui anime tout ton corps...
– Grâce à ta respiration naturelle, il te sera possible de retrouver à tout moment
ce calme intérieur et ce bien-être ...

FIN

La relaxation est désormais terminée. À cette étape laissez la personne seule une à deux minutes. Cela devrait lui permettre de reprendre possession de son environnement.

