

Vous vous installez confortablement, dans une position où tous les muscles de votre corps peuvent se relâcher complètement...

Début de l'induction par ouverture et fermeture des yeux

Maintenant, je vais simplement vous demander... au moment de l'inspiration, de laisser vos yeux ouverts... ensuite, au moment de l'expiration, de fermer vos yeux...

Inspiration, les yeux sont ouverts... expiration, les yeux sont fermés... Continuez de cette manière, en mettant bien en rythme et en synchronisant ces deux mouvements... Très bien... L'inspiration est un temps de travail... alors que l'expiration avec la fermeture des yeux est un relâchement...

Lorsque ces deux rythmes seront parfaitement synchronisés, vous sentirez qu'il devient un peu plus difficile d'ouvrir les yeux... Lorsque vous ressentirez que vos paupières deviennent plus lourdes... plus fatiguées par ce travail... vous pourrez tout simplement laisser vos paupières se fermées...

Ou... Début de l'induction par focalisation sur un point

Je vous invite à fixer un point de votre choix devant vous... Très bien...

Vous continuez à fixer ce point, et alors que vous le fixez... vous réalisez que votre vue commence peut-être déjà à se brouiller... vos paupières se fatiguent et vous sentez qu'elles ont envie de se fermer...

Vous pouvez, si vous ressentez une lassitude à fixer ce point, laisser vos paupières se fermer... Très bien... Maintenant, vous êtes plus libre pour entrer dans votre monde intérieur...

INDUCTION

Maintenant, vous pouvez fermer les yeux...

Ensuite, vous relâchez complètement les muscles de votre front, les yeux, les muscles qui entourent les yeux, le nez... Vous relâchez la tension de vos joues et vous détendez votre langue... Vos dents se desserrent et votre mâchoire apparaît comme un peu plus lourde...

Vous laissez aller vos épaules et les muscles de vos bras... Vous libérez les ligaments de vos coudes, puis vous relâchez les avant-bras, les poignets et les mains jusqu'au bout des doigts...

A la suite de cette détente de vos bras, vous remarquez que vous pouvez relâcher largement les muscles de votre nuque et de votre cou en supprimant toutes les tensions musculaires inutiles...

Vous relâchez votre thorax, les muscles externes de votre thorax mais aussi les bronches... Vous sentez l'air qui entre et sort librement des poumons... Vous détendez maintenant votre cœur qui bat calmement. Il envoie du sang dans tout votre corps et en particulier vers votre cerveau qui se détend davantage...

Puis vous détendez maintenant, au rythme de votre respiration de plus en plus calme et régulière, les muscles de votre ventre avec ses différents organes...

Ensuite, vous relâchez votre bassin, les muscles de vos cuisses y compris les muscles les plus profonds... Vous libérez les ligaments de vos genoux, puis vous relâchez les mollets, les chevilles et les pieds...

Vous obtenez ainsi une détente globale de tout votre corps. Tout en vous n'est que détente. Le monde extérieur s'estompe de plus en plus. Vous laissez votre conscience descendre au bord du sommeil.

Installation de l'ancrage de la respiration

Maintenant, vous allez de nouveau, prendre conscience de votre respiration... Votre respiration... qui doit se faire tout simplement d'elle-même, par le ventre...

L'inspiration, est un moment de travail... L'expiration, est un moment de détente...

A l'inspiration, imaginez le trajet de l'air, qui fait gonfler le ventre... A l'expiration, imaginez le trajet de l'air, qui va dans sens inverse et qui dégonfle le ventre...

Remarquez la sensation au bout du nez, quand l'air entre dans vos poumons... Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration...

Au moment de l'expiration... Vous pouvez penser, calme...

Votre respiration peut fonctionner comme un ancrage pour vous conduire dans le calme, pour vous conduire dans cet état de relaxation, dans cet état modifié de la conscience qui est le vôtre actuellement...

Expiration... calme...

Installation de l'ancrage du lieu sûr

Vous allez maintenant imaginer un endroit... un endroit calme et agréable... un endroit où vous pouvez tout oublier... un endroit où vous êtes bien... un endroit sécurisant et apaisant... un lieu de refuge... un lieu sûr...

Cet endroit peut être... le bord de la mer... la montagne... ou un autre endroit... réel ou imaginaire...

Maintenant vous allez vous concentrer sur votre lieu sûr... vous y êtes parfaitement à l'aise... peut-être vous voyez vous évoluer à l'intérieur de ce lieu sûr... vous imaginez les moindres détails...

Vous vous laissez complètement imprégner par ce lieu sûr... en le vivant pleinement de façon tout-à-fait positive...

Votre lieu sûr peut fonctionner comme un ancrage pour vous conduire automatiquement dans le calme, pour vous conduire dans cet état de détente qui est le vôtre actuellement...

Émotions et sensation : *quand vous pensez à ce lieu sécurisant, calme et agréable... soyez sensible à ce qui s'y passe... observez vos émotions... observez ce que vous ressentez et notez ce que vous voyez, ce que vous entendez...*

Mot clé : *y-a-t-il un mot qui représente cet endroit sécurisant et calme ? (exemple : calme, sérénité, forêt, montagne, paix, etc...)*

Vous allez répéter mentalement plusieurs fois votre mot clé, en étant attentif aux sensations agréables qu'il procure... en constatant les sentiments positifs que vous avez quand vous pensez à ce mot...

Auto-réplique : *quand vous serez en difficulté dans la vie courante... ou simplement lorsque vous en aurez envie... vous pourrez faire appel à ce mot clé (ou à ce lieu sûr), pour connaître l'état de décontraction qui est le vôtre actuellement...*

Perturbation : *Maintenant... vous allez laisser venir en vous une pensée... une image perturbante... et les sensations qui l'accompagnent... Ensuite... laissez venir... votre mot clé et votre lieu sûr... Notez les changements qui interviennent dans votre corps...*

REPRISE

Vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger, encore longtemps cet état de relaxation...

Mais vous allez maintenant vous faire à l'idée de « reprise »... en prenant conscience de l'endroit où vous vous trouvez...

Vous étant fait à cette idée...

Vous allez commencer par respirer profondément... en laissant doucement l'énergie envahir votre corps...

Vous en prenez conscience en commençant par remuer vos pieds... puis vos mains...

Ensuite vous respirez à fond... et vous vous étirez complètement comme après une longue nuit de sommeil.

Et seulement, lorsque votre corps aura retrouvé toute son énergie... vous ouvrirez les yeux...